



ISPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

Arte e Recuperação Individual: O papel das expressões artísticas aos olhos de utentes e técnicos de uma instituição promotora da reabilitação e integração de pessoas com doenças mentais graves

Sofia Gomes Amaral Santos

Orientador de Dissertação:

Prof. Doutor António Gonzalez

Professor de Seminário de Dissertação:

Prof. Doutor António Gonzalez

Tese submetida como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Psicologia
Especialização em Psicologia Clínica

2020

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Prof. Doutor António Gonzalez, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica

Agradecimentos

Quero agradecer a todas as pessoas e entidades, que de alguma forma, direta ou subtilmente, contribuíram para este trabalho.

À Sandra, mãe, amiga, conselheira, inovadora, resiliente e otimista

Ao José, pai, amigo, primeiro amor, justo, protetor e intenso

Ao Igor, amor, companheiro, confidente, motivador e tranquilo

À São, Palmira e Abertos, avós e avôs, segundos pais, colos seguros

À Mia, Sasha e Ivy, amores de 4 patas, companheiras de estudo e conforto da alma

À Dora, prima, irreverente, ousada, livre e sorridente

Às amigas, Patrícia, Gisela, Cabete e Andreia, leves, divertidas e atenciosas

À Mariana, longe da vista, mas perto do coração

Ao Eder, amigo e grande entusiasta

Ao ISPA, audaz, dotado, criativo e acolhedor

Ao António Gonzalez, professor, orientador, criador e ponderado

Ao Pedro Costa, pela partilha de conhecimento

Ao Pedro Aleixo, pela arte das suas palavras

À Sofia Couto, altruísta e amável

À instituição que me albergou como estagiária e confiou nesta investigação

Aos participantes deste estudo, pela entrega, confiança e amor

Obrigada!

Resumo

Enquadramento: O principal tratamento associado à doença mental grave é o recurso a psicofármacos, contudo, a qualidade de vida e o bem-estar destes utentes podem sofrer efeitos indesejáveis. O uso de artes expressivas pode funcionar como alavanca para uma recuperação individual global mais equilibrada, no entanto ainda é pouco explorada, e apresentam-se dados contraditórios e insuficientes para fornecer uma visão holística acerca das vivências desta população. **Objetivos:** Compreender o papel e influência das artes expressivas na doença mental grave na recuperação individual global, incluindo sintomatologia negativa e efeitos secundários dos psicofármacos num grupo de utentes de uma IPSS. **Método:** 16 participantes divididos por três grupos (utentes + monitores + técnicos) com idades entre os 24 e 62 anos relatam vivências e opiniões através de uma entrevista individual. Método qualitativo e análise temática dos dados. **Resultados e conclusões:** Os resultados e conclusões resultam da experiência dos participantes. Principais benefícios sentidos e observados das artes expressivas: expressividade; motivação; interações sociais; vitalidade; motricidade; desenvolvimento de processos cognitivos; sentimento de satisfação; empoderamento; auto valorização; autoestima e normalização da doença mental grave. Efeitos positivos na sintomatologia negativa: embotamento afetivo, avolia e retraimento social/falta de sociabilidade. Efeitos positivos face aos efeitos secundários da medicação psiquiátrica: sedação/apatia e inatividade; dificuldades motoras e prejuízos cognitivos.

Palavras-chave: Artes Expressivas, Doença Mental Grave, Recuperação individual, Sintomas Negativos, Psicofármacos

Abstract

Background: The main treatment associated with severe mental illness is the use of psychiatric drugs, however, the quality of life and well-being of these users may suffer undesirable effects. The use of expressive arts can act as a lever for a more balanced global individual recovery, however it is still poorly explored, and presented data are still contradictory and insufficient to provide a holistic view of the experiences of this population. **Aims:** To understand the role and influence of the expressive arts in severe mental illness in global individual recovery, including negative symptoms and side effects of psychotropic drugs in a group of users of an IPSS. **Method:** 16 participants divided into three groups (users + monitors + technicians) aged between 24 and 62 years old report experiences and opinions through an individual interview. Qualitative method and thematic data analysis. **Results and conclusions:** The results and conclusions outcome from the participants' experience. The main benefits both felt and observed of the expressive arts: expressiveness; motivation; social interactions; vitality; motor skills; development of cognitive processes; feeling of satisfaction; empowerment; self-worth; self-esteem and normalization of severe mental illness. Positive effects on negative symptoms: affective dullness, avolia and social withdrawal / lack of sociability. Positive effects in view of the side effects of psychiatric medication: sedation / apathy and inactivity; motor difficulties and associated cognitive impairments.

Keywords: Expressive Arts, Serious Mental Illness, Recovery, Negative Symptoms, Psychotropic drugs

Índice

1. Introdução	1
2. Revisão de Literatura	2
2.1. Doença Mental Grave	2
2.2. Uso de Psicofármacos	3
2.3. Artes Expressivas	6
2.3.1. História das Artes na Clínica	6
2.3.2. Arte Bruta, Arte Terapia e Artes Expressivas	7
2.3.3. Artes Expressivas e doença mental grave	8
2.3.4. Música e doença mental grave	9
2.3.5. Desenho e pintura e doença mental grave	10
2.3.6. Teatro e doença mental grave	11
2.4. Recovery	11
2.4.1. Recuperação Clínica e Recuperação Individual	11
2.4.2. Recuperação Individual e Artes Expressivas	12
2.5. Questões de investigação e pertinência científica	12
3. Método	14
3.1. Delineamento e análise de dados	14
3.2. Participantes	14
3.3. Instrumento	15
3.4. Procedimento	17
4. Resultados	19
4.1. Grupo de utentes	19
4.2. Grupo de monitores das atividades artísticas	24
4.3. Grupo de técnicos fixos da instituição	31

4.4. Resultados Gerais	35
5. Discussão	38
5.1. Arte, sintomas negativos e efeitos dos psicofármacos	38
5.2. Arte e Recuperação Individual	44
5.3. Limitações e Sugestões para futuras investigações	48
6. Conclusão e Reflexões Finais	49
7. Referências	50
8. Anexos	57
8.1. Anexo A: Consentimentos informados	58
8.2. Anexo B: Guiões de entrevista do grupo de utentes	61
8.3. Anexo C: Suplemento ao guião - Lista das atividades da instituição	63
8.4. Anexo D: Suplemento ao guião - Escala de Sorrisos	64
8.5. Anexo E: Suplemento ao guião do grupo de utentes - Sintomas negativos e efeitos dos psicofármacos	65
8.6. Anexo F: Guião de entrevista dos grupos de técnicos	66
8.7. Anexo G: Suplemento ao guião dos grupos de técnicos - Sintomas negativos e efeitos dos psicofármacos	68
8.8. Anexo H: Transcrição completa das entrevistas	69
8.9. Anexo I: Tabela dos psicofármacos usados pelos participantes (utentes)	170
8.10. Anexo J: Tabelas de dados quantitativos das entrevistas aos utentes	172
8.11. Anexo K: Folha de Análise – Códigos	175
8.12. Anexo L: Folha de Análise - Geração dos primeiros Temas	281
8.13. Anexo M: Tabelas Finais de Análise Temática	313

Lista de Figuras

Figura 1: Esquema resumo dos resultados do grupo de utentes	24
Figura 2: Esquema resumo dos resultados do grupo de monitores das atividades artísticas ...	31
Figura 3: Esquema resumo dos resultados do grupo de técnicos fixos da instituição.....	35
Figura 4: Mapa temático dos resultados gerais	36
Figura 5: Esquema resumo dos resultados gerais	37

1. Introdução

A arte sempre me entusiasmou. Faz-me sentir a vida de outra forma, mais leve e divertida. Faz-me expressar sorrisos, choros, alegrias e tristezas, e faz-me muitas vezes, sentir muito bem. Sinto-me ligada a mim mesma de forma ímpar e quando assisto a uma qualquer expressão artística, flutuo consoante a história que aquele objeto ou momento têm para contar. Gostava que todos pudessem sentir um pouco do que sinto: liberdade. E por isso, por que não compreender o papel da arte na vida de pessoas severamente estigmatizadas? Por que não compreender se a arte pode ajudar na recuperação de pessoas brutalmente fragilizadas, pela doença, pelos tratamentos e pela sociedade? Por que não?

Iniciei o meu estágio curricular numa instituição com ofertas sociais para pessoas com doença mental grave, que me inspirou a compreender estes fenómenos. E assim nasceu a minha vontade de, junto dos seus utentes e técnicos, compreender qual o papel das artes na vida destas pessoas. Depois da vontade, veio a confusão. Se há tanto para explorar, o que vou eu procurar compreender? Percebi ao longo da minha experiência enquanto estudante e depois, enquanto estagiária, que a qualidade de vida e o bem-estar de pessoas com doenças mentais graves, é afetado por múltiplos pontos incessantes e loucamente persistentes na vida destas pessoas. Podemos começar pela sintomatologia inerente à própria patologia, passando pelos efeitos secundários que o uso de psicofármacos traz, e ainda, pelo estigma voraz. Uma visão tocante!

Para dar resposta a esta minha curiosidade e interesse, procurei compreender através de pessoas diferentes, com opiniões e vivências díspares, aquilo que a arte pode fazer pela doença mental grave. Por isso, recolher testemunhos de utentes, de monitores artísticos e de técnicos da instituição, fazia todo o sentido. Esta triangulação é escassa na literatura, assim como a compreensão do papel da arte nos efeitos secundários da medicação psiquiátrica. Ao aperceber-me desta lacuna, decidi que, era este o meu caminho para o desenvolvimento da minha dissertação.

2. Revisão de Literatura

2.1. Doença Mental Grave

Após décadas de tratamentos psiquiátricos hospitalares severos, inadequados e lesivos no que diz respeito aos direitos humanos básicos para o tratamento da doença mental grave (Organização Mundial de Saúde, 2019), atualmente a evidência empírica postula a defesa de uma mudança de paradigma no modo de olhar para esta população. Assim, o atual paradigma considera fundamental deslocar os cuidados institucionais para a comunidade geral, alargando assim, o campo de intervenção, sendo a criação de serviços comunitários essenciais e prioritários na integração e reabilitação destas pessoas (Caldas de Almeida & Killaspy, 2011) surgindo por exemplo, a partir de residências urbanas adequadas a esta população (Cardoso et al., 2016).

De fato, a desinstitucionalização e consequente liberdade e autodeterminação, resulta em melhorias psíquicas, físicas e sociais, incluindo na saúde mental e no bem-estar (Leff & Trieman, 2000; Mannix-McNamara, Eichholz, Vitale & Jourdan, 2012). Em Portugal, desde 1998, com a publicação do despacho conjunto nº 407/98 são desenvolvidos serviços comunitários na área da saúde mental, tendo-se introduzido legislação específica (Ministérios da Saúde e do Trabalho e da Solidariedade, 1998) e aprovado o primeiro plano nacional de saúde mental (Presidência do Conselho de Ministros, 2008), que permitiu estimular o desenvolvimento de sistemas comunitários, auxiliando pessoas com doença mental grave, particularmente, utentes diagnosticados com esquizofrenia e distúrbios esquizoafetivos (Cardoso et al., 2016). O Plano Nacional de Saúde Mental inclui estratégias específicas para esta população, nomeadamente para pessoas que não podem viver de forma totalmente independente (Cardoso et al., 2016).

Assim, o termo “pessoa com doença mental grave”, progrediu dos termos “doença mental grave persistente” ou “doença mental crónica”, uma vez que há várias formas de experienciar a doença mental e que nem todas as situações são persistentes ou crónicas, podendo ainda haver resposta a um determinado tratamento ou até mesmo atingir-se a recuperação, para além disto, permite colocar o foco na pessoa ao invés do diagnóstico (Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), 2016).

Em Portugal, segundo o estudo epidemiológico nacional de saúde mental (2013), mais de um quinto da população sofre de alguma perturbação psiquiátrica (22,9%), sendo o nosso país o segundo a nível europeu com maior prevalência de doenças do foro mental (23,1%) com

4% da população adulta sofrendo de doença mental grave. As perturbações que tipicamente satisfazem os critérios para a denominação de “doença mental grave” abrangem perturbações psicóticas, esquizofrenia, perturbação bipolar, depressão major, perturbação esquizoafetiva e perturbação da personalidade borderline, ainda assim, as perturbações de ansiedade (perturbações obsessivo-compulsivo e perturbação de pânico) bem como os distúrbios alimentares (anorexia nervosa e bulimia nervosa) podem igualmente atender aos critérios para doença mental grave (Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), 2016).

Pessoas com doença mental grave experienciam um conjunto de sintomas psicológicos graves, efeitos psicossociais stressores, efeitos de medicamentos pesados e problemas médicos associados (APA, 2013, cit. por Gussak & Rosal, 2016, p. 337), representando um severo problema de saúde, que deve ser valorizado, já que abarca várias dificuldades pessoais, sociais e económicas (Laursen, 2011; Gilmer et al., 2017). Para além disto, a par do esforço que fazem para alcançar a recuperação, estas pessoas ainda necessitam de lidar com o estigma severamente enraizado nesta população, não apenas na comunidade em geral (Wadeson, 2010, cit. por Gussak & Rosal, 2016, p. 337), como ainda entre profissionais de saúde (Garey, 2013 cit. por Gussak & Rosal, 2016, p. 337).

Se falamos de perturbações que podem chegar a ser incapacitantes, então é necessário averiguar quais os modos de intervenção vigentes, assim como, explorar alternativas terapêuticas que possam colmatar as fraquezas das abordagens atuais. Deste modo, nos próximos tópicos irão ser abordadas as intervenções tipicamente utilizadas (Psicofarmacologia) e as intervenções complementares (Artes Expressivas) baseadas num modelo de recuperação individual (*Recovery*).

2.2. Uso de Psicofármacos

Independentemente dos avanços na medicina, o tratamento de doenças mentais graves continua a estar associado à indústria farmacêutica e ao tratamento por medicamentos, nomeadamente antipsicóticos (Leucht et al., 2017). Porém, o uso duradouro desta terapêutica frequentemente causa efeitos colaterais severos (Hanevik, Hestad, Lien, Teglbyaerg & Danbolt, 2013; Zhao, et al., 2016), pode gerar resistência à medicação (Royal College of Psychiatrists, 2015, cit. por Attard & Larkin, 2016; Thornicroft et al., 2004; Zhao et al., 2016), e originar problemáticas psicológicas, sociais e funcionais (Thornicroft, et al., 2004).

Neste tópico, irão ser abordados dois temas que embora independentes, podem, segundo a literatura, relacionar-se nesta população e que existem de forma contínua e persistente ao longo da vida destas pessoas. São eles a sintomatologia negativa e os efeitos secundários dos psicofármacos.

No que concerne à sintomatologia negativa, existem sintomas negativos primários e sintomas negativos secundários. Por sua vez, a primeira categoria de sintomas descrita, é inerente à própria patologia e a segunda categoria, resulta de outros sintomas e/ou como efeito adverso da medicação psiquiátrica (Novick, Montgomery, Treuer, Moneta & Haro, 2017). Neste sentido, várias são as evidências que sustentam a hipótese de que sintomas negativos são preditores de pior qualidade de vida face aos sintomas positivos (Velligan, 1997; Ho et al., 1998, cit. por Novick et al., 2017).

De facto, os sintomas negativos foram descritos muito antes da introdução dos antipsicóticos (Bleuler, 1950; Kraepelin, 1919, cit. por Fervaha et al., 2016), e abarcam habitualmente achatamento afetivo, desajuste emocional, pobreza no discurso, apatia, avolição, anedonia e diminuição da espontaneidade (Novick et al., 2017). No entanto, mesmo o achatamento afetivo e falta de motivação para além de características intrínsecas da esquizofrenia, (Kirkpatrick, Fenton, Carpenter & Marder, 2006), podem ainda ser agravados ou até mesmo produzidos pela toma destes medicamentos (Carpenter et al., 1988; Kelley et al., 1999; Schooler, 1994, cit. por Fervaha et al., 2016). Esta afirmação foi validada por estudos posteriores que indicaram o agravamento dos sintomas negativos mesmo após uma única dose de medicamentos antipsicóticos (Artaloytia et al., 2006; Mas et al., 2013), incluindo a motivação (Salamone & Correa, 2012).

Por sua vez, há evidências que refutam as afirmações anteriormente mencionadas, referindo que os sintomas negativos geralmente melhoram ou não se alteram com a medicação antipsicótica (Fusar-Poli et al., 2014), e que inclusive a ausência desses medicamentos agravam os sintomas negativos (Breier et al., 1987; Harvey et al., 1996; Milleretal, 1994; Weickertetal, 2003, cit. por Fervaha et al., 2016). Para apoiar esta evidência, Fervaha e colaboradores (2016), confirmam que não existe relação sólida entre a toma de medicamentos antipsicóticos e o agravamento de sintomas negativos.

No entanto, esta incongruência pode estar relacionada com a habituação do indivíduo à medicação (Fervaha et al., 2016), com a incerteza e confusão empírica do tratamento quanto à sua atuação em sintomas negativos primários e secundários (Leucht et al., 2017), bem como,

com a utilização, em todos os estudos, de uma escala que explora aspetos cognitivos (PANSS (Kay et al. 1987), o que parece comprometer a interpretação dos resultados, já que alterações na cognição têm sido associadas ao uso de antipsicóticos (Knowles, David & Reichenberg, 2010). Para além disto, cerca de 90% dos estudos que defendem a estabilização ou melhora dos sintomas negativos aquando da toma de antipsicóticos, foram financiados pela indústria farmacêutica (Henrique, Lima, Melo & Aguiar, 2019; Leucht et al., 2017), assim como, o estudo comparativo entre placebos e não placebos continua frágil e inevitavelmente enviesado (Fraguas, Díaz-Caneja, Pina-Camacho, Umbricht & Arango, 2019; Leucht et al., 2017). De facto, o tratamento de sintomas negativos continua a ser pouco valorizado mesmo com robustas defesas sobre o seu efeito pejorativo e impactante na qualidade de vida (Velligan, 1997; Ho et al., 1998, cit. por Novick et al., 2017).

Os antipsicóticos típicos surgiram em 1940 e demonstram-se eficazes para sintomatologia positiva, mas limitados para sintomatologia negativa e cognitiva (Carpenter, Heinrichs & Wagman, 1988; Jibson, Tandon, 1998, cit. por Novick et al., 2017) causando para além disso, sintomas negativos secundários (Jibson, Tandon, 1998; King, 1998, cit. por Novick et al., 2017). Por sua vez, os antipsicóticos atípicos surgiram em 1990 e revelam-se mais eficazes no controlo de sintomas negativos (Moller, 1999; Leucht et al., 2009, cit. por Novick et al., 2017). No entanto, mesmo com esta evolução farmacológica, os antipsicóticos de segunda geração contam com um conjunto de efeitos severos, entre eles: transtornos de movimento, acatisia, distonia aguda, síndrome neuroléptica maligna, parkinsonismo, discinesia tardia e tremor perioral, bem como, queixas ao nível da ansiedade, agitação e dificuldade em estar parado (Kane et al., 2009; Miller et al., 2008; Solmi et al., 2017).

Em suma, embora exista uma grande diversidade de antipsicóticos disponíveis no mercado, onde fazer escolhas personalizadas de modo a equilibrar questões clínicas importantes parece fazer sentido, é ainda precária a sua sistematização e apenas parcialmente aplicada (Solmi et al., 2017), revelando-se fundamental a complementaridade de práticas. Desta forma, se a evidência empírica relativa ao uso de psicofármacos se traduz em desvantagens ao nível da qualidade de vida geral destas pessoas, então, a mudança paradigmática supracitada anteriormente, parece fazer sentido para esta população, onde a reabilitação na comunidade é fundamental. Assim, sugere-se a terapia pela arte que, em conjunto com a medicação é fortemente recomendada e apoiada pelo Instituto Nacional de Saúde e Excelência Clínica para a recuperação de pessoas com diagnósticos severos, como esquizofrenia, particularmente para pacientes com sintomas negativos (National Institute for Health and Clinical Excellence, 2014).

2.3. Artes Expressivas

Como supracitado, o tratamento psicofármaco é muitas vezes prioritário face a programas psicossociais (Van Lith, 2016), mas de facto, o uso da arte tem-se revelado funcional, e sobretudo um complemento benéfico aos tratamentos convencionais (Laranjeira, Campos, Bessa, Neves & Marques, 2019). E é curioso como a capacidade de criar, das mais diversas formas, é uma característica universal que pertence ao fenómeno humano em geral, e não exclusivamente a artistas profissionais (Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia, s.d).

2.3.1. História das Artes na Clínica

Na história da psiquiatria, vários foram os exemplos que juntaram as artes às práticas clínicas. Em 1907 trabalhou-se com argila (Massachusetts) (Rubin, 2010, p. 57), em 1922, Prinzhorn coleciona obras de pacientes psiquiátricos e cria a coleção “Artistry of the Mentally III” (Gussak & Rosal, 2016, p. 8), em 1929 é publicado um artigo sobre “a linguagem das psicoses” (Washington) e em 1930 professores de arte juntaram-se para dar aulas a pacientes psiquiátricos hospitalizados (New York) (Bender, 1952, cit. por Rubin, 2010, p. 57). Ainda no início do século XX, nomes como Kraepelin, Jaspers e Aschaffenburg acreditavam que as obras expressivas dos seus pacientes podiam revelar pistas essenciais ao diagnóstico e conhecimento médico, e até mesmo Freud e Jung foram referências primárias da arte na clínica (Gussak & Rosal, 2016, p. 8). Contudo, é sobretudo a partir dos anos quarenta que começam a surgir os primeiros trabalhos sobre arte e psicopatologia, abrindo portas para a disciplina da arte terapia (Rubin, 2010, p. 57).

Winnicott (1971) reconhece o potencial da arte enquanto ferramenta de intervenção terapêutica (Malchiodi, 2003, p. 7). Da mesma forma, Harriet Wadeson, em 1976, descreve a utilização de exercícios de relaxamento, música, movimento, teatro/fantasia, e arte, num grupo de adultos hospitalizados, que chamou “combinação de terapias expressivas”, concluindo que parecia ser a única maneira de chegar a estes pacientes, severamente retirados (Rubin, 2010, p. 44).

A visão histórica acerca da arte no mundo clínico, até à década de oitenta focou-se no potencial efeito curativo da arte num determinado envolvimento (Wood, 1997, cit. por Parkinson & Whiter, 2016), depois passa a oferecer-nos uma abordagem psicanalítica para trabalhar com doentes com psicose (Killick & Schaverian, 1997, cit. por Parkinson & Whiter, 2016) e atualmente parece que a arte é utilizada como mediador em processos de mentalização,

onde há uma procura de aumentar os estados de consciência de si e dos outros, permitindo explorar a capacidade de pensar, sentir e agir (Bateman & Fonagy, 2012, cit. por Parkinson & Whiter, 2016).

2.3.2. Arte Bruta, Arte Terapia e Artes Expressivas

A Arte Bruta foi definida por Dubuffet como a produção artística realizada por pessoas que se encontravam em regime de internamento em hospitais psiquiátricos e prisões, que criavam livremente, sem preocupações, afastadas de influências da tradição artística e que não procuravam reconhecimento, projetando para seu próprio uso (Dubuffet, 1949, cit. por Costa, 2019). Também denominada de “Outsider Art” uma vez que ambas as designações capturam aquilo que existe de mais “bruto” na essência humana, referindo-se a experiências documentadas em povos indígenas, a crianças, adultos e populações psiquiátricas (Cardinal, 1972; Hall & Metcalf, 1994; Trechsel, 1995; Yelen, 1995, cit. por Rubin, 2010 p. 53). A identificação e classificação da arte bruta permitiu mais tarde, a introdução do termo e conceptualização da arte terapia como hoje a conhecemos (Costa, 2019).

A Arte Terapia alia os conhecimentos da psicologia à arte, fazendo uso da linguagem artística, em formato individual ou de grupo, para fins terapêuticos. Mobiliza a coordenação motora, a expressão de emoções, a criatividade, imaginação, percepção e comunicação (Costa, 2019), e é também uma terapia não-verbal que permite a externalização de emoções e pensamentos, que de outro modo poderiam permanecer inacessíveis (Waller & Gilroy, 1992, cit. por Montag, 2014).

O início da Arte Terapia enquanto disciplina não é claro e parece ter ocorrido simultaneamente em vários países com vários autores. Destacam-se Margaret Naumburg e Adrian Hill que cunharam o termo “Arte Terapia”, nos Estados Unidos da América e na Inglaterra, respetivamente (Gussak & Rosal, 2016, p.7). Para além destes nomes, outros como Edith Kramer, Hanna Kwiathowska, Elionor Ulman (Malchiodi, 2003, p. 9) e Nise da Silveira (Costa, 2019) tiveram contributos importantíssimos para a consagração desta disciplina.

Conceptualmente, Arte Terapia e Artes Expressivas apresentam princípios, objetivos e mediadores muito semelhantes, nomeadamente quando as artes expressivas se encontram ao serviço da saúde mental, no entanto, distinguem-se essencialmente no modelo e formação do técnico que a elas recorre. Assim, entender-se-á como uma atividade artística terapêutica, aquela que dispuser de um profissional arte-terapeuta e/ou psicoarteterapeuta, do mesmo modo,

que se entenderá arte terapia toda a atividade artística que ocorra em *setting* clínico específico e orientada por um profissional formado em arte-terapia (Rubin, 2010, p. 26, 27).

Por sua vez, as Artes Expressivas, também definidas como terapias artísticas expressivas ou terapia expressiva, caracterizam-se pela sua flexibilidade e diversidade já que abarcam múltiplas áreas artísticas. Rogers (1993) define-a como o uso de “várias artes” como desenho, pintura, escultura, música, escrita, som, movimento e improvisação em ambientes favoráveis que permitam vivenciar e expressar sentimentos e emoções (Malchiodi, 2003, p. 107; Levine & Levine, 1999/2004, p. 115).

Mas de facto, ao longo da literatura, a distinção entre termos nem sempre é clara, é de se notar aliás, que na maioria dos casos, estudos realizados no campo da arte terapia são frequentemente apelidados de “análise expressiva”, “arte clínica terapêutica”, “expressão artística” (Rubin, 2010, p. 25), que contribuem para a fusão de termos, mais ainda se se tratarem de abordagens multimodais. Embora os termos corretos sejam “terapia expressiva (artística)” ou “terapia criativa (artística)” (Rubin, 2010, p. 42). Outro aspeto que contribui para esta ambiguidade é a utilização da arte em centros educativos, instituições ou até mesmo hospitais, uma vez que atividades ocupacionais, embora possam ser terapêuticas, não são arte terapia (Rubin, 2010, p. 27 e 39).

2.3.3. Artes Expressivas e Doença Mental Grave

Como já vimos, a arte parece ser uma maneira de transformar e de melhor conhecer o Eu (Allen, 1995, cit. por Malchiodi, 2003, p. 277). Intervenções artísticas em populações com doença mental grave, têm como objetivo aumentar a criatividade, a comunicação, a expressão emocional, o *insight* e a capacidade de interação com o outro (National Institute for Health and Clinical Excellence, 2014). Para além da terapia cognitivo-comportamental e da terapia familiar, este tipo de intervenção é extremamente recomendado para pessoas com doença mental grave (Attard & Larkin, 2016). Este tipo de intervenção pode ainda levar a uma transformação da imagem associada à doença mental, assim como promover a saúde e a recuperação (Saavedra, Arias, Crawford & Pérez, 2017).

A influência das artes em pessoas que experienciam determinadas patologias graves parece, tal como a literatura aponta, vantajosa e promotora. A revisão de literatura realizada por Chiang, Reid-Varley e Fan (2019), demonstrou que pacientes com transtornos psicóticos apresentaram melhorias a vários níveis em resultado da arte terapia criativa. Fizeram-se notar

benefícios em termos psicossociais na autoestima, na expressão, na autoconsciência, no bem-estar emocional, no sofrimento emocional e na própria habilidade artística (Attard & Larkin, 2016; Gajic, 2013; Teglbjaerg, 2011). No mesmo sentido, Qiu e colaboradores (2017), apontam para a diminuição dos sintomas negativos e sofrimento emocional, para além de um aumento da capacidade de gerir regras e medicamentos.

Através da expressão pela arte, as pessoas expressam e projetam estados emocionais, experiências cognitivas e estados psicóticos nas suas obras (Greenwood, 2012), demonstrando ser uma intervenção útil para pessoas com esquizofrenia, uma vez que promove mais facilmente o ajustamento e relações interpessoais, ao contrário de modalidades terapêuticas exclusivamente verbais (Patterson, Crawford, Ainsworth & Walter, 2011, cit. por Gussak & Rosal, 2016, p. 341). Efetivamente, o uso da arte é uma abordagem recomendada para pacientes com diagnóstico de perturbação psicótica, nomeadamente para sintomatologia negativa (National Institute for Health and Clinical Excellence, 2014).

Para além disto, intervenções terapêuticas artísticas, podem ocorrer em formato individual e/ou grupal. E de facto, independentemente de ambos os tipos de acompanhamento demonstrarem resultados benéficos, as sessões de grupo promovem o aumento do sentimento de pertença ao grupo (Schaverien, 1997, cit. por Attard & Larkin, 2016) e facilitam a interação entre pares, enquanto as sessões individuais proporcionam maior grau de adaptabilidade e personalização (Hanevik et al., 2013).

Contudo, alguns estudos falham em demonstrar ligações entre artes expressivas e doença mental grave, nomeadamente na esquizofrenia e similares, no que concerne à melhora de sintomas psiquiátricos (Crawford et al., 2012), bem como insuficientemente explorada no que toca à influência das artes expressivas no apaziguamento de efeitos secundários adjacentes aos psicofármacos, em pessoas com doença mental grave, apenas investigada na área da depressão e do défice de atenção (Dere-Meyer, Bender, Metzl & Diaz, 2011). Deste modo, embora já existam bastantes evidências que relatam a eficácia das artes como mediador terapêutico na saúde mental, ainda não contamos com bases empíricas verdadeiramente sólidas (Stickley et al., 2018).

2.3.4. Música e Doença Mental Grave

A música tem vindo a acompanhar a evolução do Homem ao longo dos tempos. Na arte rupestre verifica-se a utilização de instrumentos precários e registos históricos falam-nos na precursão corporal, que começou com palmas, batidas dos pés no chão, gritos e imitação de

sons da natureza, utilizados muitas vezes, para sobrevivência. Começou mais tarde, a ser usado como meio de expressão corporal e de sentimentos, sendo a música e a dança, estimuladores da catarse, tal como refere Aristóteles (Martins, 2018, p. 47 e 50).

A terapia pela música ou musicoterapia é um ramo que explora os benefícios da música na saúde mental. Em populações com doença mental grave, parece surtir efeitos positivos moderados a grandes na depressão e ansiedade (Tseng et al., 2016) beneficiando o humor, sintomatologia negativa (Mössler, Chen, Heldal & Gold, 2011) e sintomatologia positiva em pacientes esquizofrénicos (Tseng et al., 2016). Assim como, promover benefícios significativos em funções cognitivas (Kwon, Gang & Oh, 2013), nomeadamente na atenção e desempenho motor (Shih, Chen, Chiang & Liu, 2015), e ainda, contribuir para aspetos essenciais à recuperação individual (Solli, Rolvsjord, & Borg, 2013). Para além disto, o efeito desta intervenção artística é vantajoso e útil independentemente da frequência e duração do processo (Tseng et al., 2016).

2.3.5. Desenho, Pintura e Doença Mental Grave

A pintura e o desenho acompanham o Homem desde os seus primórdios, na história da humanidade se falarmos na pintura rupestre, na história de vida se falarmos da infância e na história da saúde mental se falarmos nos antigos exílios, como ademais foi referido em tópicos anteriores. A estética tradicional atua num padrão baseado na noção de forma, e de facto, a arte é vista como um modo de criação de ordem de uma vivência caótica (Levine & Levine. 1999/2004, p. 19).

Na população com doença mental grave, o desenho e a pintura são recursos utilizado há décadas para estimular o paciente e quebrar o gelo inicial de uma relação (Landgarten, 1981, cit. por Rubin, 2010, p. 147) bem como para “retirar” pacientes severamente comprometidos (Brown, 1967; Horowitz, 1983, cit. por Rubin, 2010, p. 147). Mais recentemente tem-se manifestado impactante como ferramenta de autoconhecimento, exploração e autocontrolo da própria experiência psicótica (Havenik et al., 2013), na criação de um sentido de si mais forte, melhorando as competências emocionais e as relações interpessoais (Teglbjaerg, 2011), redução da ansiedade, depressão, sintomas psiquiátricos e controlo da raiva (Qiu et al., 2017). Para além disto, reforça a autoestima e autoconfiança (Gajic, 2013), bem como, potencializa sentimentos de alegria e conquista (Holtum & Huet, 2014).

2.3.6. Teatro e Doença Mental Grave

O teatro, tal como as artes descritas anteriormente, não é exceção quanto à sua riqueza na história e sobretudo, na história da saúde mental. O afamado Marquês de Sade, quando esteve hospitalizado na *Maison de Charenton* entre 1803 e 1813, criou peças de teatro juntamente com outros doentes (Martins, 2018, p. 61). O teatro permite conhecer, expressar, descobrir e redescobrir (Reis, 2014), envolve várias capacidades como a imaginação, a comunicação verbal e não-verbal, a criação de personagens e a possibilidade de entrar em contacto com sentimentos e emoções (Mele et al., 2018).

Em pessoas com diagnóstico de doença mental grave, o teatro demonstrou-se uma ferramenta vantajosa para trabalhar a cognição social, o reconhecimento e categorização da expressão facial, e o reconhecimento de emoções, características estas, que se revelam problemáticas nesta população (Mele et., al 2018). Para além disto, segundo Guli, Semrud-Clikeman, Lerner e Britton (2013) os processos teatrais favorecem a mudança terapêutica assente na prática, trabalhando emoções, imaginação, relações e aprendizagens, bem como, autoestima (Orkibi, Bar & Eliakim, 2014). Neste sentido, destaca-se ainda a utilização do psicodrama como um recurso que permite diminuir a sintomatologia, trabalhar as interações sociais e aumentar a qualidade de vida (Mortan Sevi, Ger, Kaya & Masali, 2020), e da dramaterapia que trabalha o autoestigma, promovendo a esperança e o empoderamento (Reisman, 2016).

2.4. Recovery

2.4.1. Recuperação Clínica e Recuperação Individual

Antes de mais, parece ser útil introduzir-se e distinguir-se corretamente o termo *recovery*. De facto, o modelo de recuperação foca-se numa abordagem holística ao nível da saúde, que permite ao paciente adquirir estados de qualidade de vida muito mais satisfatórios, enquanto que a recuperação clínica diz respeito à identificação, concretização e resolução de um diagnóstico clínico, baseando-se numa abordagem médica (Hanevik et al., 2013), que procura “recuperar a normalidade” (Slade, 2011, p. 11).

O modelo *Recovery* defende que o processo de recuperação deverá ser único, profundo e subjetivo, onde podem ocorrer mudanças de atitudes e significados (Anthony 1993, cit. por Gibson, D’Amico, Jaffe, & Arbesman, 2011). No seu cerne, reside o apelo ao aumento da autoestima e ao *empowerment*, onde se preconiza a integração e participação da pessoa na

comunidade e o acesso aos recursos e serviços de que necessita, possibilitando-se desta forma, o seu desenvolvimento e consolidação. Pessoas com experiência em doença mental grave evitam roturas internas e sociais quando estão inseridas em programas comunitários, da mesma forma que incrementam o seu bem-estar, promovendo estabilidade a longo prazo (Ornelas, 2007).

2.4.2. Recuperação Individual e Artes Expressivas

Na literatura, terapias artísticas vêm muitas vezes de braços dados com o modelo *recovery*. Um estudo realizado num centro de saúde mental que entrevistou vários participantes de grupos de atividades artísticas, revelou que foram indicados como aspetos principais a conexão à tarefa e sentido de esperança (Stickley et al., 2018). Estes aspetos não são estranhos ao modelo *Recovery*, já que “Conectividade, Esperança, Identidade, Significado de vida e Empoderamento” são os cinco aspetos essenciais no processo de recuperação (estrutura CHIME) (Leamy, Bird, Boutillier, Williams & Slade, 2011). De igual modo, um programa australiano que reúne artes e doença mental intitulado de “*Creative Recovery*”, teve como objetivo melhorar a qualidade de vida, capacitando os seus usuários, diminuindo o estigma e favorecendo a inclusão social, assim como um sentido ou propósito na comunidade (Dyer & Hunter, 2009, cit. por Gussak & Rosal, 2016, p. 340).

2.5. Questões de Investigação e pertinência científica

Será que as artes expressivas facilitam a recuperação individual? Será que as artes expressivas atuam como mediador para a gestão dos sintomas negativos? Será que as artes expressivas atuam como mediador para a gestão dos efeitos secundários da medicação psiquiátrica? Importa referir que os dados empíricos existentes, embora sejam promissores e demonstrem boas qualidades práticas e experimentais no que diz respeito à arte e à doença mental grave, revelam ainda lacunas e contradições. Genericamente, a pesquisa sobre a eficácia da arte terapia como complemento ao tratamento de pessoas com doença mental grave é ainda escassa e pouco sistematizada, sendo necessária a continuação da investigação nesta área (Ruddy & Milnes, 2005, cit. por Gussak & Rosal, 2016, p. 340/341; Stickley et al., 2018), sendo a recomendação de terapias expressivas para o tratamento de doenças mentais graves, ainda inconclusiva (Galletly et al., 2016, cit. por Laws & Conway, 2019).

Por sua vez, a questão de investigação de que a sintomatologia característica de pessoas com doença mental grave, nomeadamente esquizofrenia, bem como o funcionamento geral,

pode diminuir e melhorar respetivamente com intervenções artísticas, é corroborada por alguns estudos (Richardson, Jones, Evans, Stevens & Rowe, 2007, cit. por Gussak & Rosal, 2016, p. 340; Qiu et al., 2017) e refutada por outros (Crawford et al., 2012). A questão de investigação sobre se os efeitos secundários da medicação psiquiátrica podem ser atenuados na doença mental grave utilizando as artes expressivas, está francamente pouco explorada, havendo apenas uma revisão de literatura acerca da depressão e défice de atenção (Dere-Meyer, Bender, Metzl & Diaz, 2011).

Os autores do estudo Matisse (Crawford et al., 2012) realizado em 15 instituições de doença mental grave, sugerem que o uso de intervenções combinadas, desde música e terapia de movimento, à típica intervenção artística com pintura e desenho, pode ser sugestivo de melhores resultados e que deve ser explorado em pesquisas futuras. Para além disto, parece haver uma carência de dados empíricos de cariz de levantamento de opinião, subjetivo e idiográfico em populações com doença mental grave (Geekie et al., 2012; Jenkins & Barrett, 2004; Slade, 2012; Strauss, 2008, cit. por Solli & Rolvsjord, 2015) que têm, ainda assim, aumentado nas últimas décadas.

Assim, o presente estudo tem como objetivo explorar os cenários supracitados, redescobrimdo a arte enquanto fator terapêutico e explorando vivências heterogéneas a partir do levantamento de opiniões, passando por pacientes, monitores artísticos e técnicos de saúde mental, bem como a exploração do papel das artes expressivas no controlo e mitigação de efeitos secundários dos psicofármacos e sintomas negativos sentidos por pessoas com doença mental grave.

3. Método

3.1. Delineamento e Análise de Dados

O presente estudo apoia-se num delineamento descritivo de levantamento e exploratório, onde através de entrevistas individuais foram recolhidas informações diretamente de pessoas cuja experiência e opinião se deseja conhecer. Ocorreu num único momento avaliativo, entre janeiro e abril de 2020. Segundo Carless e Sparkes (2008) a metodologia qualitativa é a mais adequada para estudar as pessoas com doença mental, uma vez que permite à pessoa ter uma “voz” acerca da sua própria experiência (utentes) e observação (técnicos) que, por ser tão ímpar, merece essa liberdade de expressão.

Foi utilizada uma abordagem mista predominantemente qualitativa (*Survey* misto predominantemente qualitativo), analisada através do método de análise temática. De acordo com Braun e Clarke (2006), a análise temática é um método que identifica, analisa e reporta padrões de resposta (temas), e é realizada segundo seis passos: Familiarização com os dados; Geração dos primeiros códigos; Procura de temas; Revisão de potenciais temas; Definição e nomeação de temas; Produção do relatório de análise (confronto com evidências). Os dados foram analisados segundo uma abordagem indutiva (*bottom-up*), identificando-se temas conjugais a partir da análise de dados brutos particulares (Braun & Clarke, 2006). Cada entrevista foi gravada e transcrita integralmente, identificando-se cada linha com numeração árabe, de modo a facilitar a sua análise e futura leitura (Anexo H).

Por fim, resta indicar que, tendo em conta a abrangência deste estudo, apenas temas referentes às questões de investigação supracitadas serão apresentados e discutidos. Por outro lado, os dados quantitativos que surgiram destas recolhas, apenas serviram como indicadores para auxílio de significados mais profundas e detalhistas, e não enquanto produto estatístico e comparativo.

3.2. Participantes

A amostra é composta por três grupos distintos de participantes que integram uma resposta social, neste caso uma instituição particular de solidariedade social (IPSS) em Lisboa. Desta forma, os dados analisados surgem da triangulação das informações disponibilizadas por todos os grupos de participantes de seguida descritos.

O primeiro grupo de participantes foi inicialmente composto por 12 pessoas com experiência com doença mental grave, tendo depois sido excluídos 3 participantes, uma vez que apresentaram algumas dificuldades de compreensão. Assim, este grupo de participantes é

composto por 9 pessoas com experiência com doença mental grave, 4 do sexo masculino e 5 do sexo feminino, com idades compreendidas entre 24 e 62 anos. A experiência com doença mental nestas pessoas varia entre Psicose indiferenciada, Esquizofrenia, Perturbação Afetiva Bipolar, Perturbação Esquizoafetiva, e Oligofrenia (acompanhada de surtos psicóticos), encontrando-se 2 pessoas diagnosticadas com Psicose, 3 diagnosticadas com Esquizofrenia, 1 com perturbação afetiva Bipolar, 1 com perturbação Esquizoafetiva e por fim, 2 com Oligofrenia. Para este grupo, foram exigidos como critérios de inclusão serem pessoas diagnosticadas com doença mental grave, e com experiência de pelo menos seis meses na instituição.

O segundo grupo de participantes é composto por quatro orientadores e facilitadores das atividades artísticas (monitores) de três áreas artísticas diferentes: pintura, música e teatro. Dois do sexo masculino e dois do sexo feminino, com idades compreendidas entre 28 e 45 anos. Para este grupo, foram exigidos como critérios de inclusão que todos os elementos fossem os respetivos orientadores dos grupos artísticos, independentemente da sua forma de expressão.

Por fim, o terceiro grupo de participantes é composto por três técnicas de dois fóruns socio ocupacionais da instituição, todas do sexo feminino e com idades compreendidas entre 27 e 42 anos. Para este grupo, foram exigidos como critérios de inclusão pessoas com experiência de pelo menos um ano na instituição, bem como, foi tido em conta o número de horas, convivência e observação face ao primeiro grupo de participantes, dando-se preferência a pessoas com níveis superiores dos critérios supracitados, bem como pelo acompanhamento e conhecimento das atividades artísticas realizadas. Assim, é oportuno referir que foram recolhidas duas opiniões num dos fóruns socio ocupacionais, uma vez que nenhuma das técnicas preenchia todos os requisitos por inteiro, sendo que uma é representada pela sua aproximação e envolvimento às atividades artísticas e outra pela sua longa carreira na instituição. E apenas se procedeu a uma recolha no segundo fórum, tendo em conta o preenchimento de todos os requisitos pré-definidos.

3.3. Instrumento

Para a recolha de dados foram realizadas entrevistas individuais semiestruturadas a cada participante, sendo que para cada grupo foi construído, na íntegra, um guião diferente (Anexos B e F). A entrevista permite ao profissional colocar questões específicas que deseja explorar, e ao mesmo tempo permite ao entrevistado adquirir alguma liberdade de expressão. Para além disto, é útil pelas suas propriedades relacionais, bem como pela possibilidade que a entrevista

tem em explorar temas e significados que de outra forma não seriam possíveis, permitindo por um lado que sejam recolhidos dados fidedignos mas também que o participante possa exprimir emoções e experiências diversas (Moré, 2015).

Para o primeiro grupo, o dos utentes, foi construído um guião adaptado às suas características e necessidades, procurando-se simplicidade e ter em conta os seus hábitos. Neste sentido, tornou-se o guião simples e acessível à compreensão, especialmente para esta população em particular, e por outro lado, recorreu-se a questões de resposta quantitativa, tendo sido introduzidas ao longo da entrevista, três escalas que fazem parte do quotidiano destes utentes nesta instituição, com o objetivo de, por um lado, quantificar pensamentos que podem ser difíceis de expressar, bem como complementar respostas e, por outro, permitir ao utente sentir-se confortável com algo que lhe é familiar.

Este enquadramento pareceu fazer sentido, uma vez que esta população parece apresentar algumas dificuldades de atenção, concentração, pensamento e capacidade de manutenção e motivação em atividades diárias e de trabalho (Murahovschi et al., 2013; Bowie & Harvey, 2006; Reichenberg & Harvey, 2007), que se podem refletir em rápidas desistências, incompreensão do que é pedido ou respostas pouco exploratórias, o que tentou ser colmatado com questões simples e entrevistas curtas. Do mesmo modo, são pessoas ligadas a hábitos, sensíveis à mudança e a novas circunstâncias ou pessoas, o que tentou ser atenuado com a introdução de elementos do seu quotidiano. A utilização de entrevistas semiestruturadas teve como objetivo facilitar a comunicação com os participantes, uma vez que entrevistas abertas podem tornar-se confusas e mais complexas para pessoas com as características supracitadas (Saavedra et al., 2017).

Para além disto, encontrar-se-ão em anexo, juntamente com o guião da entrevista, os aspetos quantitativos utilizados. O primeiro item utilizado foi uma escala de sorrisos (Anexo D) que por ser um elemento visual, não-verbal, facilita a expressão de estados emocionais e permite de forma mais concreta compreender a satisfação dos utentes face a cada uma das atividades artísticas realizada (Andrews & Withey, 1976, p. 212), que foi complementada com informação qualitativa, com questões como “*o que sente quando faz a atividade x?*”. Este tipo de escala pode ser adaptada aos objetivos de cada estudo e é frequentemente usada com crianças, bem como, com populações psiquiátricas, podendo medir satisfação (Lussi, Freitas & Pereira, 2004), bem-estar subjetivo (Giacomoni, 2004) e bem-estar global (Andrew & Withey, 1976, cap. 3). O segundo e terceiro elementos quantitativos foram expostos através de escalas

de Likert, num dos momentos, de 7 pontos e noutro de 4 pontos, que permitiram aos utentes de forma prática e económica responderem às questões propostas.

No decorrer da entrevista estavam ainda disponíveis dois documentos suplementares, um que descrevia todas as atividades realizadas pela instituição, informação essa disponibilizada pelas técnicas dos fóruns socio-ocupacionais (Anexo C). E também uma lista de expressões e frases representativas da sintomatologia negativa e efeitos secundários do uso de psicofármacos, apontados pela literatura para esta população (Anexo E) (American Psychiatric Association, 2014; Murahovschi et al., 2013; Solmi et al., 2017). Este último documento, serviu para colocar ao dispor dos utentes um conjunto de itens e dados importantes ao estudo, aos quais podiam ou não identificar-se, que provavelmente, sem qualquer tipo de auxílio, dificilmente seriam recolhidos.

Por fim, este guião foi construído na íntegra para estes utentes, tendo sido fundamental o contributo e parecer da psicóloga e diretora da instituição, bem como da médica psiquiatra externa, que supervisiona casos clínicos e a equipa da instituição.

Para o segundo e terceiro grupos, foram igualmente construídos guiões de acordo com os objetivos e dados a ser recolhidos (Anexo F). À semelhança dos documentos suplementares de apoio facultado aos utentes acerca da sintomatologia negativa e efeitos secundários, estes grupos também tiveram acesso ao mesmo documento (Anexo G). Este, embora igual no seu cerne, foi adaptado linguisticamente a cada um dos grupos.

3.4. Procedimento

Após as autorizações por parte da instituição e dos respetivos participantes (Anexo A), iniciou-se o processo de recolha de dados. Foi explicado a cada participante o objetivo da investigação, em que âmbito se realiza, as condições e segurança para manter a confidencialidade e anonimato e esclarecidas quaisquer dúvidas. De seguida, foi realizado um estudo piloto com dois utentes de um dos fóruns socio ocupacionais, no gabinete da instituição, em ambiente privado, com uma mesa e duas cadeiras. A escolha dos elementos que fizeram parte do estudo piloto surgiu por intercâmbio com a diretora técnica do fórum socio-ocupacional em causa, por serem dois dos elementos com mais dificuldades cognitivas e de comunicação. A partir daqui procedeu-se às alterações necessárias aos guiões de entrevista e escalas inseridas nos mesmos e, após todas as alterações realizadas, foram iniciadas as entrevistas individuais semiestruturadas, aos restantes utentes.

A recolha de dados realizou-se inicialmente (quatro participantes) no gabinete da instituição. Contudo, devido à atual situação pandémica a recolha de dados consequente sofreu alterações, passando a ser realizada pela internet, através dos dispositivos de videoconferência disponíveis (Skype). Para estes casos, foi pedida permissão para o efeito através de consentimento oral posterior ao consentimento escrito inicial.

A recolha de dados através das entrevistas semiestruturadas foi realizada individualmente, com base num guião disponível em anexo (Anexos B e F). A duração das entrevistas foi bastante irregular, tendo a mais curta durado 6 minutos e 35 segundos e a mais longa 36 minutos e 35 segundos. O processo de recolha de dados iniciou-se em janeiro de 2020 e terminou em abril de 2020. A data e hora para a recolha dos dados variou consoante a disponibilidade da investigadora, bem como, da instituição e dos respetivos participantes.

Após todas as recolhas de dados através das entrevistas, foram complementados dados adicionais sobre cada participante do primeiro grupo (utentes), através da consulta dos relatórios clínicos e respetivas medicações psiquiátricas (Anexo I), de modo a que, por um lado, pudesse ser classificada a amostra de forma mais fidedigna e por outro, fosse recolhida informação importante ao estudo. Por fim, os dados foram analisados através do método qualitativo, de análise temática.

4. Resultados

A concretização dos resultados de seguida apresentados resulta da análise temática explanada nos anexos K, L e M.

4.1. Grupo de utentes

O resultado da recolha de dados relativos ao grupo de utentes resultou num total de quatro grandes temas, entre eles, a experiência emocional face às atividades, os benefícios das atividades artísticas, o uso de psicofármacos e por fim, a sintomatologia negativa.

Oito dos nove participantes, frequentam regularmente atividades artísticas, sendo um dos participantes (participante 7), uma pessoa que apresentou uma opinião e vivência diferentes dos restantes, uma vez que apenas participou ocasionalmente em atividades expressivas, que ainda assim, não são do seu agrado: *“Não... não gosto é muita gente... não gosto.”* (1193); *“Não sei.... Sinto-me na mesma”* (1206). Uma vez pouco utilizador das atividades artísticas, quando questionado acerca da presença de alguma atividade que, na sua opinião, pudesse ajudá-lo a controlar os sintomas e efeitos que mencionou, respondeu “Não” (1238). Desta forma, este participante surge menos representado ao longo dos resultados.

Experiência Emocional face às atividades

No seio deste tema resultam dois subtemas e destacar-se-á o subtema em que os utentes falam acerca dos estados emocionais sentidos ao longo das suas experiências enquanto utilizadores de atividades artísticas. *“Sinto-me bem, gosto (...) quando estou a fazer desenho e pintura, também é uma atividade que eu gosto bastante.”* (37-38); *“Bom*”* (40); *“Sinto-me bem, nunca tinha feito teatro na vida (...), é muito interessante.”* (43-44); *“Muito Bom*”* (46); *“Musicoterapia....sinto-me bem* (49); *“Perfeito*”* (53) (Participante 1). *“Abençoada*”* (195); *“Descontraída*”* (209) (Participante 2). *“Sinto-me bem, sinto-me liberta, gosto muito de participar gosto muito de escrever, desenhar, pintar, é bom, gosto disso.”* (385-386); *“Feliz*”* (388); *“Sinto-me bem, dá alegria.”* (473) (Participante 3) *“Gostar*”* (531) (Participante 4). *“Bom, tem sido bom”* (996); *“Paz*”* (999); *“Sorriso*”* (1001); *“Essa (a música) é mais difícil porque tem muitas emoções”* (1003); *“É, porque a música para mim é muito alto, para mim é uma das coisas mesmo alto, não sei explicar, só sei que eleva-me a vários horizontes.”* (1008-1009) (Participante 6). *“Aliviada”* (1266); *“Tem sido bom.”* (1268); *“Alívio*”* (1271)

* Relatos seguidos de asterisco (*) remetem para respostas à pergunta: Como descreve numa palavra (a atividade)?

(participante 8). *“O que é que sinto quando pinto? “Sinto-me aliviado...” (1416); “Bem...bem-disposto*” (1422); “Agradável*” (1432) (Participante 9).*

Benefícios das atividades artísticas

Deste tema resultam vinte subtemas que expressam aquilo que o grupo de utentes, em primeira pessoa, consideram como efeitos positivos das artes expressivas. Dos vinte subtemas, doze dizem respeito a aspeto individuais, dois a aspetos corporais, três a aspetos relacionais, um à relação entre arte, efeitos secundários da medicação e sintomas negativos e dois a aspetos gerais (qualidade de vida e saúde mental). Como indica a tabela de análise final (Anexo M), nem todos os subtemas foram elaborados de igual modo pelos 9 participantes deste grupo. Destacam-se os seguintes subtemas, como aqueles que apresentam respostas mais concordantes, nomeadamente, expressividade, efeito relaxante, abstração de problemas, motivação, interação social e por fim, benefícios das artes expressivas face aos efeitos secundários e sintomatologia negativa.

Expressividade

“O teatro é importante, ajuda a expressar melhor” (110); “a pintar podemos expressar melhor os nossos sentimentos através do desenho...” (111) (Participante 1). “A música...o teatro (...) são coisas que me fazem extravasar, não sentir tão fechado” (870-871) (Participante 5). “E às vezes sai-me coisas que eu não sei o que é, mas ao mesmo tempo fico feliz porque é uma maneira de exprimir o que eu sinto.” (972-973); “ah...acho que, acho que eleva, para mim é das todas, as que mais se identifica comigo, porque eu gosto muito de música, sou, tento ser alegre, tento expressar através da música coisas que uma pessoa às vezes nem está a espera, acho muito bom, não sei explicar mais nada.” (1004-1006) (Participante 6).

Efeito Relaxante

“A pintura também...é relaxante” (111) (Participante 1). “Relaxamento” (767) (Participante 5). “(gosto muito de coisas que, que nos dá animo, alegria) relaxamento também é uma das coisas que gosto imenso” (1016-1017) (Participante 6).*

Abstração de problemas

“Porque quando estamos nessas atividades parece que os problemas desaparecem não pensamos nesses problemas” (310-311); “E parece que estou a viajar (...) não estou no mundo dos problemas, na fome, na guerra, nas doenças, nessas coisas todas percebe?” (314-315); “Então, parece que esqueço de tudo, dos problemas, começo a cantar, esqueço, parece que

não estou neste mundo.” (342-343) (Participante 2). “A esquecer a medicação e os programas” (861) (Participante 5). “Esqueço os problemas...” (1339); “Porque enquanto estou a fazer estas coisas não penso noutras.” (1353) (Participante 8).

Motivação

“Falta de motivação eu sinto-me motivada a fazer isso (...) e consigo ter objetivos dessas próprias sessões.” (395-297); “motivação, também consigo estar motivada que é uma coisa que é um bocado difícil para mim, às vezes desisto das coisas a meio e ali não tenho vontade disso” (325-326) (Participante 2). “Acho assim...motivado” (525) (Participante 4). “(Ajuda-me) a ter mais motivação” (861) (Participante 5).

Interação Social

“(O teatro é importante, ajuda a expressar melhor), com o público ajuda muito” (110) (Participante 1). “E também é bom com os colegas porque há colegas que não nos damos muito bem e lá no teatro as diferenças saem e passamos a dar bem.” (206-207) (Participante 2); “(Ajuda) a saber lidar com os outros” (1137) (Participante 6). “(Ajuda) porque estou em contacto com o apoio dos outros colegas” (1339) (Participante 8).

Benefícios das artes expressivas face aos efeitos secundários e sintomatologia negativa

“Acho que ajuda” (108) (Participante 1). “Sim, mas aqui a impulsividade é um bocadinho mais difícil.” (293) (Participante 2). “Sim, sim ... dão-me, dão-me pronto, fico com bem-estar, bem-estar ... gosto.” (465) (Participante 3). “Sim, acho que ajuda.” (591) (Participante 4). “Ajudam-me a controlar” (861) (Participante 5). “Sim, sim sim.” (1125): “Bastante, bastante.” (1127) (Participante 6). “Sim (ajuda)” (1378) (Participante 8). “Sim (ajuda)” (1582) (Participante 9).

Uso de Psicofármacos

Este tema divide-se em seis subtemas, que compreendem de uma forma geral, o modo de viver e experienciar o uso de psicofármacos e tudo o que a eles está incluso segundo a perspetiva dos utentes. No que concerne à duração do tratamento, dois participantes têm tratamentos psicofármacos há menos de 10 anos, cinco há mais de 20 anos e dois não souberam indicar.

Para além disto, oito dos nove participantes apontam a presença de benefícios do uso de psicofármacos: *“Sinto-me bem, é importante tomá-los, tomo sempre a horas...” (71); “e então*

sinto-me bem.” (74) (Participante 1). “Acho que é... bom porque consegue controlar o que nós não conseguimos controlar sozinhas e consegue (...) problemas que eu possa ... que eu não possa resolver sozinha aquilo ajuda-me, a estar mais controlada, menos impulsiva.” (233-235) (Participante 2). “Ah os benefícios é que dá sempre efeito, tomo os medicamentos e fico logo bem, se não tomo fico chateada, tenho medo que me esteja a sentir mal.” (415-416) (Participante 3). “Ah estar mais atencioso... mais interessado sim” (548) (Participante 4). “É que a medicação, os injetáveis, os higiénicos, restrições alimentares, quer dizer aquilo que seria uma ... cena bipolar passou a ser apenas um pequeno problema do foro psicológico.” (792-794) (Participante 5). “Muitos” (1073); “Ah...tipo estar triste, deprimida, eufórica e se eu tomar a medicação ao fim de vinte minutos estou outra vez calma.” (1075-1076); “E começo a ver os meus sintomas, saber quando estou ansiosa, quando estou deprimida.” (1109) (Participante 6). “Para andar equilibrada.” (1298) (Participante 8). “São bons” (1455) (Participante 9). Sendo que, cinco participantes reiteram a ausência de desvantagens: “Não, não tou a ver não.” (77) (Participante 1). “Não, não há, é tudo bom.” (419) (Participante 3). “São boas, a reação à medicação” (550) (Participante 4). “Eu acho que não, já tenho esta medicação há muitos anos.” (1081) (Participante 6). “Não (existem desvantagens) ...” (1303); “Não, ando estabilizada.” (1305) (Participante 8).

No que concerne, às desvantagens do uso de psicofármacos apenas é expressa por um participante: “Que sou muito nova para estar a tomar essas coisas e...acho que ...era bom se eu não tomasse, era bom porque queria dizer que não tava doente” (237-238) (Participante 2). Sendo que, a presença de efeitos secundários é assinalada por cinco participantes: “Sim... sim...então ...agitação/inquietação” (248) (Participante 2). “Movimentos lentos também” (571) (Participante 4). “Agitação/inquietação/não estar parado” (846); “Sinto-me...quer dizer...uma tranquilidade que não é muito viável” (810); “ (...) por um lado pode acalmar, mas tem efeitos colaterais.” (812) (Participante 5). “Movimentos lentos, se calhar, não sei.” (1227) (Participante 7). “Dão-me má disposição.” (1460) (Participante 9). E por fim, dois participantes demonstram dúvida face aos efeitos dos psicofármacos: “Ah, não sei, mas eu tenho dúvidas que agora no mercado, já há tanta variedade de medicamentos, eu tenho dúvidas que a medicação que eu estou a fazer seja adequada para mim” (785-787); “O meu problema agora é que se tiver medicação, psiquiatra e para confiar nele, talvez ele possa-me ajudar e dar-me outro tipo de medicamentos que possam ser mais indicados no meu caso.” (802-804) (Participante 5). “Ah, não sei...não sei...” (1215) (Participante 7).

Sintomatologia Negativa

Este tema divide-se em dois subtemas. O primeiro indica os sintomas negativos autoidentificados pelos participantes: “*Se calhar, o falar pouco*” (84); “*afastamento social*” (86) (Participante 1). “*O afastamento social...com as pessoas não sei ... acho que sim*” (263); “*A falta de objetivos*” (265); “*Porque às vezes esqueço dos objetivos que tenho*” (267); “*E falta de motivação em algumas coisas também*” (269) (Participante 2). “*Sentir ou pensar em coisas opostas ao que faço.*” (438) (Participante 3). “*Dificuldade em expressar sentimento e emoções.*” (559); “*Falar pouco.*” (561); “*Sentir ou pensar em coisas opostas às que faço.*” (563); “*Diminuição do desempenho social também.*” (565); “*Pouco ativo e dinâmico também.*” (567); “*Falta de motivação também.*” (569) (Participante 4). “*Falta de objetivos*” (827); “*Dificuldade em expressar sentimentos e emoções.*” (853) (Participante 5). “*Essa frase, porque às vezes não estou bem a 100% só por isso (dificuldade em sentir prazer pelas coisas em geral)*” (1152) (Participante 6). “*Desinteresse (geral ou indiferença)*” (1257); “*Dificuldade (em expressar sentimentos e emoções)*” (1259); “*Falar pouco*” (1261); “*Diminuição do desempenho social.*” (1263); “*Pouco ativo e dinâmico.*” (1265) (Participante 7). “*Falar pouco*” (1312); “*Dificuldade em expressar sentimentos e emoções*” (1314); “*Afastamento social*” (1316); “*Desinteresse (geral indiferença)*” (1318) (Participante 8). “*Falar pouco.*” (1514); “*Falta de motivação.*” (1472); “*Dificuldade em expressar sentimentos e emoções.*” (1476) (Participante 9).

O segundo relata a experiência emocional face ao sintoma: “*Ah...sinto-me mal, claro que não gosto de sentir isto, não é assim tão mau, mas gostava de melhorar.*” (273-274); “*porque eu gostava de não sentir percebe? Gostava de melhorar*” (285); “*ser como as outras pessoas, acho que é mais isso.*” (288) (Participante 2) e “*Sinto-me mal*” (453) (Participante 3).

O esquema seguinte foi construído com base nos dados quantitativos (Anexo J) e qualitativos (Anexos K, L e M) do grupo de utentes. Resume as suas opiniões e vivências face aquela que é a sua realidade, ou seja, pessoas com experiência com doença mental grave, que experienciam determinados sintomas e efeitos secundários do uso da medicação e o modo como as artes expressivas trazem determinadas experiências emocionais positivas e benefícios em diferentes áreas.

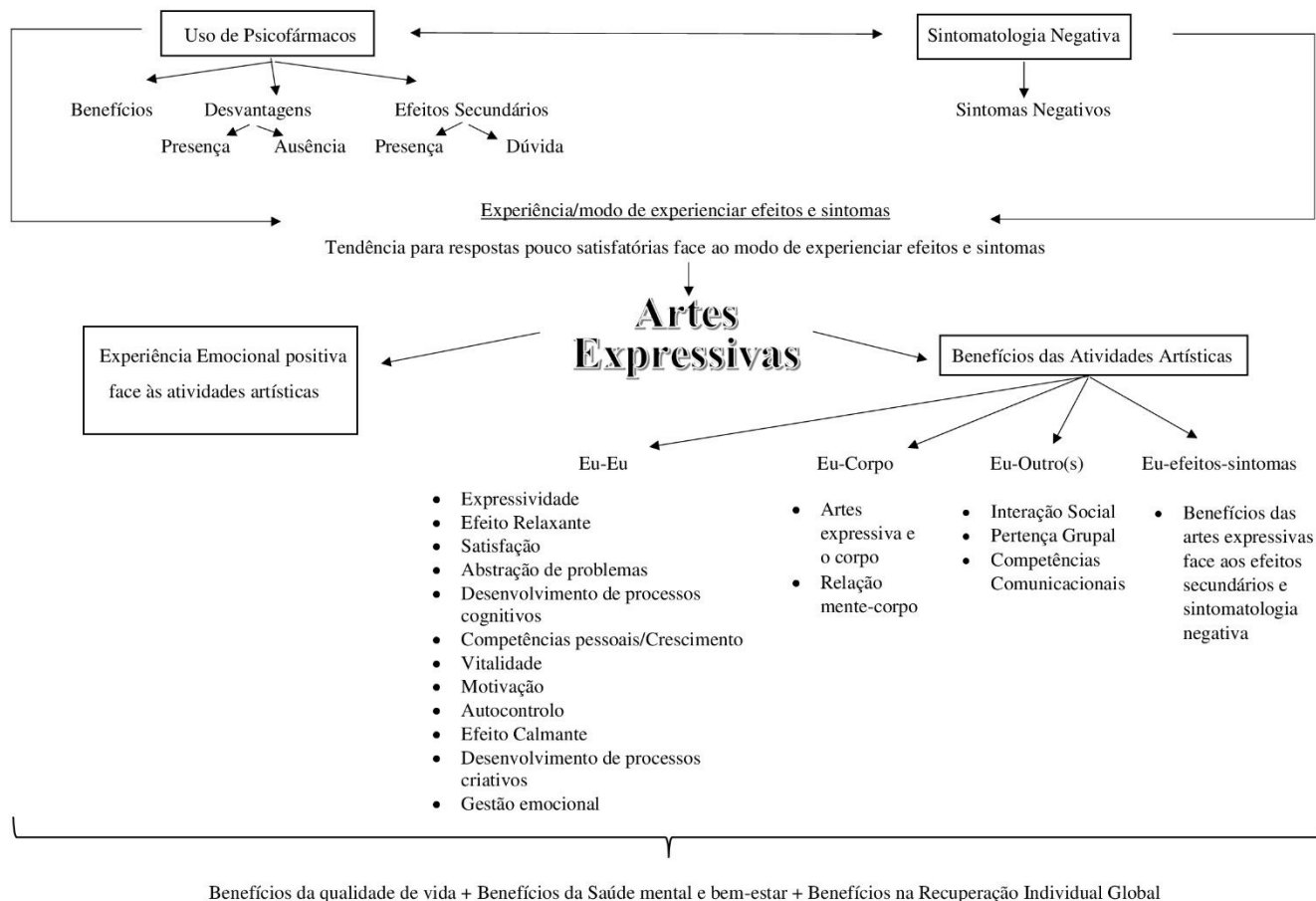


Figura 1. Esquema resumo dos resultados do grupo de utentes

4.2. Grupo de monitores das atividades artísticas

O resultado da recolha de dados relativos ao grupo de monitores das atividades artísticas resultou num total de quatro grandes temas, sendo eles a conceptualização dos objetivos das sessões, observações iniciais relativas a estados observados, benefícios das atividades artísticas e por fim, uso de psicofármacos.

O primeiro tema diz respeito à explanação dos principais objetivos das sessões, dividindo-se em dezassete subtemas (Anexo M), destacando-se o treino de competências, as relações interpessoais e a tomada de consciência, como objetivos semelhantes entre as três áreas artísticas.

Treino de competências

“Ok, então, o que acontece é que este programa é um programa inspirado num treino de competências que eu já fiz com várias populações e, portanto, tem tudo a ver com todos aqueles objetivos dos treinos de competência.” (1572-1574); “Isto tem a ver com o

autoconhecimento, depois à uma série de outras coisas, pronto, mas isto é uma coisa muito vasta tem a ver com uma série de competências, descobrir competências nas pessoas” (1590-1592); “Dificuldade em sentir prazer pelas coisas em geral é uma coisa que eu trabalhava muito nas sessões, que é no fundo nós procurarmos aquilo que nos dá prazer e portanto no fundo, um bocadinho à procura daquelas competências que não sabíamos que tínhamos e que se calhar há competências que temos e que podemos aproveitá-las (...) eu trabalhava muito (...) tentar encontrar aquilo que nos dá prazer (...) uma forma segura e adequada” (2072-2078) (Participante 1). “O que costuma ser trabalhado (...) através da maior concentração, atenção, essas coisas” (1825) (Participante 2). “ (...) na medida em que a viagem transcorre, focado particularmente na experiência da atenção e da concentração, passando pelo jogo e pelas improvisações” (2053-2055) (Participante 3).

Relações Interpessoais

“ (...) ah trabalhado os laços entre as pessoas (...)” (1610) (Participante 1). “E ligar o eu com os outros (...) ” (2004); “e principalmente a maneira de estar em relação, acho que cria laços e um sentido de comunidade que esta prática assim tem como características, fundamental, o teatro é sempre com... o teatro não existe enquanto individuo, o teatro, ainda que seja um monólogo é sempre com, a relação com aquele espectador, acho que é o fator, nos pôr em foco. O que é que temos para dizer?” (2096-2100); e naquela fogueira enquanto ritual indígena queimamos tudo aquilo que faz que tanto como o individuo como a comunidade sintam separados, separados do todo, separados do outro, separados de si próprios ...pra religar, unir e fazer isso.” (2162-2165) (Participante 3).

Tomada de Consciência

“ (...) A consequência disto é ... outros objetivos é observar aquilo que é, da nossa possibilidade de exercer a liberdade, tem a ver com a atenção e portanto, o objetivo é desenvolver a possibilidade de escolher onde é que está a nossa atenção, e de que maneira utilizar a atenção como uma ferramenta para a liberdade (...) conhecer os nossos condicionamentos, aquilo que é uma escravidão interior e também muitas vezes que vem de fora, que tem a ver com os nossos hábitos e com o hábito de como os hábitos e o comportamento portanto é convocar uma outra forma de fazer, uma outra forma de viver e com os hábitos de pensamento também, isto tem a ver com a imagem de si próprio, o hábito de pensar-se sobre si próprio de certa forma específica (...) e encontrar-se diretamente com todos os hábitos e todos os condicionamentos para poder trabalhar com eles como material para transcendê-

los.” (2007-2019) (Participante 3). *“O que está a ser trabalhado com cada um dos grupos é muito diferente (...) estamos a ter uma atenção diferente no sentido de como já existe esta união a coisas mais especializadas em: na atenção de cada indivíduo para que o que o outro indivíduo está sentir, para não incomodar o outro indivíduo”* (2259-2963); *“No grupo de Almada existe esta união, então estamos a trabalhar muito essa atenção, já sobre esta parte individualizada de cada um e os cuidados que uns devem ter para com outros para que se sintam bem.”* (2266-2268) (Participante 4).

O segundo tema, fala acerca das observações iniciais, psíquicas ou comportamentais, relatadas pelos monitores, face aos utentes, em momentos de pré sessão ou pré intervenção. Resulta num conjunto de catorze subtemas (Anexo M), dos quais três apresentam observações mais consonantes, entre eles, a contenção, a sedação e a pouca atividade.

Contenção

“É uma coisa que eu noto claramente, que é, no início das sessões as pessoas estão mais constrangidas, mais contidas” (1613-1614); *“ao início estão muito desconfiados, muito contidos”* (1621-1622); *“no início não verbalizam nada”* (1623) (Participante 1). *“Uma pessoa no início, mas mesmo há muito tempo atrás, não gostava, quer dizer participava, mas muito pouco à vontade”* (2213-2214) (Participante 2). *“É isso, opa é incrível ver a transformação de pessoas que me chegam mais apreensivas”* (2311) (Participante 4).

Sedação

“(...) de sedação mais ou menos, deixei depois de sentir” (1791) (Participante 1). *“Posso nomear coisas daqui como o que havia, ou seja (...) sedação”* (2214) (Participante 3).

Pouca Atividade

“Posso nomear coisas daqui como o que havia, ou seja (...) pouca atividade, pouco ativo” (2214) (Participante 3). *“ou porque estão mais adormecidas, ou porque estão mais sob o efeito de algum medicamento, chegam mais em baixo, com menos energia”* (2312-2313) (Participante 4).

O terceiro tema diz respeito aos benefícios das atividades artísticas do ponto de vista da observação e opinião dos monitores das atividades. Divide-se em vinte e dois subtemas (Anexo M), destacando-se cinco subtemas que revelam maior concordância, são eles, a expansividade, a expressividade, a motricidade, a normalização da doença mental e a vitalidade.

Expansividade

“A musicoterapia depois quer dizer (...) é uma coisa tão, às vezes tão libertadora” (1615-1616); “Basicamente é isso, sinto que estão muito mais disponíveis, estão muito mais à vontade” (1621) (Participante 1). “E a voz, a voz, a postura e a forma de mover-se e mexer, a voz muda, é o treino vocal também, mas a voz, consigo ouvir melhor, há mais gestos também” (2066-2068); “que realmente fez que a maneira de estar do corpo, a maneira de dizer, a expressão, a voz, se abra realmente ...sigam com ideias.” (2218-2219); “particularmente há dois casos que têm estas características de quase não haver palavras ou movimentos subtis que seja a partir daqui, para depois ser um grande vulcano de ideias, de vontade” (2221-2223) (Participante 3). “A transformação que ela tem tido é incrível e a forma como entra meio adormecida também mas depois como sai no final, com uma expressão corporal muito mais aberta, muito mais feliz eu acho que sim.” (2318-2320); “também com trabalho nos ensaios dela de voz, a exposição da voz dela incrível, cenas de canto em que ela canta e improvisa, (...) uma voz super alta, também já tínhamos trabalhado esta voz então ela conseguiu tipo mesmo lançar a voz.” (2334-2335) (Participante 4).

Expressividade

“No final por exemplo verbalizam muito mais coisas” (1622) (Participante 1). “Ah, sim como eu disse eu vejo a diferença, vejo a diferença ah na capacidade expressiva, portanto, eu acho que esta é muito importante porque significa que realmente estão a desenvolver uma capacidade de entrar em contacto com zonas mais profundas de nós” (1841-1843) (Participante 2). “Ou seja, o fruto de passar pelo esforço e transcender dá aquela ideia de esforço, aquela ideia que me puxa (...) há mais disponibilidade e abertura e em termos emocionais é alegria.” (2061) (Participante 3). “Saem (...) muito mais... consciente de alguma forma da sua felicidade, em contacto com a sua felicidade, não consciente, em contacto com a sua parte mais feliz eu acho.” (2335-2336) (Participante 4).

Motricidade

“Eu acho que a musicoterapia aqui é fundamental, porquê? Porque obriga a que as pessoas façam, mesmo que sejam pequenos movimentos, que tenham ali um movimento do ponto de vista da motricidade, que mexam os braços que mexam as pernas, que cantem que façam coisas desse género e portanto, nesse aspeto em termos da medicação acho fundamental que este tipo de exercícios, que são pequenas ginásticas” (1674-1678) (Participante 1). “Ao final das sessões o que há é ... leveza, por uma parte, a nível do corpo é muito visível, há outros

corpos há outras corporalidades é, desde o mais visível da postura” (2056-2057); “e a voz, a voz, a postura e a forma de mover-se e mexer, a voz muda (...) há mais gestos também” (2066-2068) (Participante 3). “É algo notório no corpo deles, na atenção deles, na predisposição deles, que eles apresentam e é incrível ver essa transformação porque mesmo tomando (medicação) no dia da sessão de teatro eles entram de uma forma e saem de outra totalmente diferente (...) falo corporalmente que é a cena mais visível, porque o resto é um bocado mais subjetivo (...) entram com o corpo muito fechado e saem com o corpo muito mais aberto, muito mais desperto” (2228-2234) (Participante 4).

Normalização da doença mental

“Esta articulação, e este contacto com os doentes e porque, repara, eles (alunos da escola) olhavam para os doentes e diziam: o que é isto? (...) e depois quer dizer essa barreira desapareceu completamente e tornaram-se assim muito amigos, muito afetuosos uns com os outros e isso foi, foi muito giro. É engraçado. (1706-1710) (Participante 1). “E que a doenças, não são ...não fazem parte de nós, essa parte mais verdadeira.” (1977); “E acho que eles estão mesmo a sentir isso.” (1979); “Estamos lá, juntos e eles estão mesmo a sentir isto, que é isso que eu tento transmitir e eles percebem porque é uma experiência deles e minha, que estamos a partilhar.” (1981-1982); “Portanto, estão a ultrapassar os preconceitos de tudo, sente-se mesmo que sentem outro mundo, o mundo da arte, isso é importante, nada mais da parte da doença, são valorizados, acho que faz elevar.” (1990-1992) (Participante 2). “De alguma forma o fundamental, eu acho que a principal mudança, tem a ver com a imagem de si próprio e a maneira de estar ligado aos outros, diminui profundamente o medo de ser julgados” (2082-2084) (Participante 3).

Vitalidade

“E no final não, no final é tudo completamente diferente com bastante dinamismo e alegria.” (1837) (Participante 2). “Ao final das sessões o que há é (...) até a nível emocional, eu podia dizer a nível de vibração, o que mais forte é entusiasmo, alegria e mais energia.” (2057-2059); “na minha experiência é que ficam mais alegres depois das experiências com elas e eles, e vejo isso neles e nelas e também isso, entusiasmo, qualquer coisa que protejam em relação às próximas músicas que vamos a preparar, as próximas peças, as novas ideias e maior autoconfiança” (2063-2065); “a partir do momento em que estas pessoas (...) desenvolveram e começaram a aprofundar, na personagem das peças especificamente isto trouxe um entusiasmo” (2216-2218) (Participante 3). “Depois do teatro saem de lá...vou

brincar um bocadinho mas é isto, parece que têm uma vontade de viver o mundo lá fora incrível ...muito felizes, com um sorriso na cara” (2313-2315); “mais ativa e dinâmica, agora estou aqui a ver o pouco ativo ou dinâmico, muito mais dinâmica ah em todo o tipo de exercícios, em cada ensaio ela tenta fazer mais, corresponder mais ao que é pedido em cada exercício” (2462-2464) (Participante 4).

E por fim, o quarto tema contém a opinião destes técnicos face ao uso de psicofármacos. Divide-se em dois subtemas, entre eles, os efeitos secundários observados nos utentes e os benefícios das atividades artísticas face à medicação.

Efeitos secundários observados nos utentes

“Ah, eu acho que uma grande parte da medicação que eles tomam (...) são medicamentos que os deixam muito prostrados e que os deixam às vezes com pouca energia, para ficarem mais calmos e tudo mais. Ah e... eu acho que é muito fácil estes doentes depois se tornarem preguiçosos, sem ser, sem estar a ser preconceituoso, isto cria uma certa, lassidão, não é? Cria uma certa, a pessoa fica um bocado inativa” (1668-1674) (Participante 1). “Ah... ou seja, o que é que posso dizer... eu não sou profissional de saúde nem sei, não posso dizer quando tomam, quanto, mas o que, o que foi mesmo dito por todos os utentes, que todos eles costumavam dormir durante o tempo todo” (1862-1865) (Participante 2). “Ok...o que vejo é ...a medicação de alguma maneira adormece, adormece funções e adormece o corpo, fica, fica... isto é desde a minha observação, mas do que eu vejo é que a medicação puxa o corpo pra o sedentarismo, pra...isto é, pra ficar quieto, imóvel e a mente também” (2119-2121) (Participante 3).

Benefícios das atividades artísticas face à medicação

“Mas há alguém que continuava a dormir o tempo todo quando não havia sessões de pintura, também ...ou seja, às vezes há alguém que não para durante duas horas, isto é uma diferença enorme, é isso e do início ao final há uma diferença porque, a atividade é realmente uma atividade que tem a ver com algo de interno, isso é importante” (1864-1868) (Participante 1). “E o que eu acho que acontece é ... com estas práticas em relação com (...) com a medicação é que todas aquelas funções tanto físicas, aquelas funções psicofísicas que são desde a minha observação adormecidas ou bloqueadas ou silenciadas ou negadas de alguma maneira, este trabalho vai procurar puxar na outra direção, portanto o fato de ser uma força na direção oposta trás um equilíbrio, o equilíbrio fisicamente é isso, duas forças opostas a puxar de um lado para o outro não é? E que acho que acontece isso, que é puxa por reativar e por vitalizar

aquilo, e por dar consciência que aquilo também está adormecido.” (2122-2128); “então aqui temos as três dimensões, temos a dimensão da ficção, que é o componente da imaginação do teatro que é a fogueira, temos a relação com o que a mente está a criar, os pensamentos, ideias, daquilo eu, nós queremos deixar queimar na fogueira, e ao mesmo tempo que queimamos, deixamos com todo o corpo comprometido que está a mexer para queimar na fogueira, então ali está o corpo.” (2142-2145) (Participante 3). “ (...) sabendo que todos tomam medicação de algum tipo, onde se nota mais a diferença é nos que tomam as medicações também mais pesadas e isso é engraçado também, acho. Para mim, pelo menos é engraçado porque não tenho assim tanto contacto com isso... porque é isso, vê-se mesmo, a medicação como é tão forte em algumas pessoas vê-se um agravamento muito grande, muito drástico em comparação com outras ah então também se vê mais impacto deste tipo de exercícios, nestas pessoas, sim.” (2343-2348) (Participante 4).

O esquema seguinte foi construído com base nos dados qualitativos apresentados do grupo de monitores das atividades artísticas realizadas na instituição (Anexos K, L e M). Resume as opiniões e vivências deste grupo face a um conjunto de observações pessoais e técnicas retiradas ao longo das suas experiências enquanto profissionais da instituição.

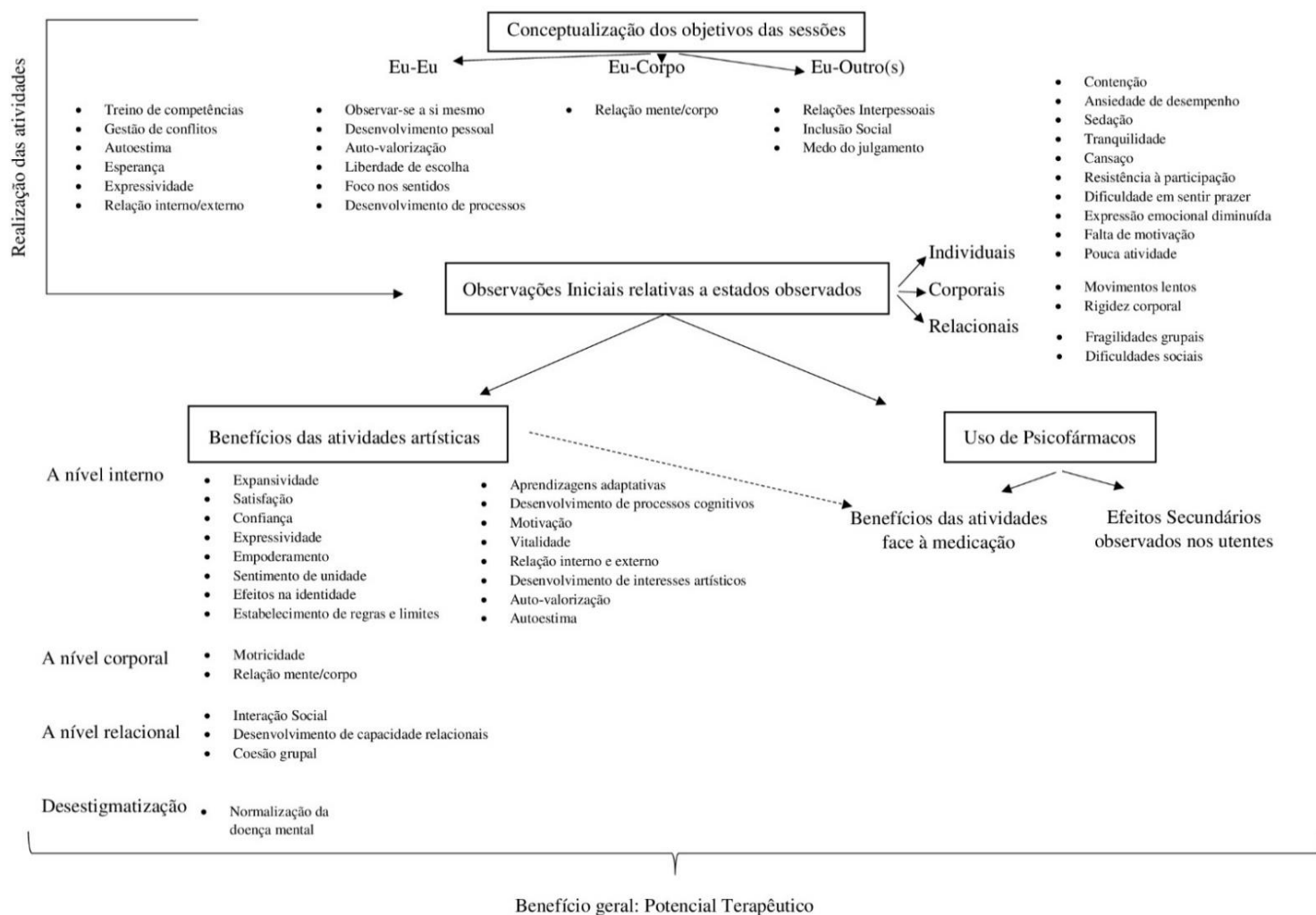


Figura 2. Esquema resumo dos resultados do grupo de monitores das atividades artísticas

4.3. Grupo de técnicos fixos da instituição

O resultado da recolha de dados relativos ao grupo de técnicos fixos da instituição resultou num total de três grandes temas, entre eles, artes expressivas na instituição, observações iniciais relativas a estados iniciais e por fim, benefícios das atividades artísticas.

No que concerne ao primeiro tema, este é composto não só pela enumeração das atividades artísticas, como também pela gestão das mesmas e importância geral para os utentes. “Acho que são atividades bastante importantes para eles, ah, por um lado muitas das coisas que nós aqui fazemos em termos artísticos, podíamos ter enveredado por várias áreas artísticas mas escolhemos estas (...) são as atividades que eles demonstram à partida interesse e que nos inquiridos que nós vamos fazendo eles referem como sendo coisas que gostavam de fazer.” (2494-2499); “ah eles acabam por dar bastante importância a essas atividades, aproveitar

muito e às vezes até por aprenderem mais com outras pessoas, ou por reterem mais as aprendizagens” (2519-2521) (Participante 1). “Sim, ah em relação a estas atividades não particularizando cada uma delas mas no geral, quer no teatro, quer na pintura, quer na música, primeiro é fundamental que só participa quem quer” (2649-2650); “É importante, por exemplo nestas evoluções, não são sentidas num mês nem dois nem três, às vezes em anos, nós sentimos isto em anos, não é? E das três expressões juntas, nós começamos com a pintura e o teatro mais ou menos ao mesmo tempo, a música veio agora mais recentemente, houve períodos em que não tivemos nem a pintura nem o teatro e sentíamos, eles próprios sentiam” (2738-2742); “felizmente agora nos últimos tempos tem havido esta continuidade que é fundamental, mas estas evoluções veem-se continuamente, não é? É preciso alguns anos para se verificar mas depende de caso para caso, não é? Há uns que dão mais e acabam por ter resultados mais rápidos que outros.” (2746-2749) (Participante 3).

Relativamente ao segundo tema, este diz respeito às observações retiradas face aos utentes, que compreendem estados iniciais psíquicos e comportamentais de pessoas que acompanham o grupo de utentes diariamente. Estas observações variam entre momentos de pré-atividade mas também, observações retiradas ao longo do tempo: *“Mas acho (...) que esta parte foi super importante, essa utente entrou para nós com muitas dificuldades motoras, com muita impulsividade no discurso, estava constantemente a interromper e a quer falar, de forma repetidas as mesmas coisas” (2609-2612) (Participante 2). “Olha mudanças mais significativas, por exemplo pessoas que não conseguiam enfrentar o público e depois é confrontarem-se com essa situação, né? Que conseguem e que de ano para ano incluindo nas apresentações, estou a lembrar-me das apresentações de teatro, ah de música ainda não tivemos nenhuma apresentação pública, mas a nível da pintura as exposições, não é? Ao início não quero dar o meu trabalho, não quero que ninguém veja e agora já é tudo muito natural, muito normal verem os trabalhos deles, dos colegas e perceberem o porquê desta exposição.” (2688-2694); “a parte do afastamento social, esta pessoa em atividades de festas, onde estão todos, estamos nós, mais o fórum, os técnicos, estamos todos juntos, familiares, não vinha, tinha uma grande dificuldade em enfrentar todas estas pessoas” (2715-2718); “Esta expressão emocional estava diminuída sem dúvida, pronto a parte do corpo, esta pessoa quando entrou e não só através desta três áreas expressivas, mas a psicomotricidade e o desporto, evitava o contato, ninguém podia tocar no corpo, no ombro, no tocar, no chamado toque havia um grito, disparava logo num grito, havia um grande afastamento (2724-2728) (Participante 3).*

Por fim, o terceiro tema inclui os benefícios das atividades artísticas, dividido em dezasseis subtemas (Anexo M), destacando-se três subtemas que resultaram em absoluta concordância entre os três técnicos: empoderamento, expressividade e autoestima.

Empoderamento

“Até porque depois o trabalho também é exposto ao público com as sessões abertas com as exposições e há esse retorno que eles se valorizam.” (2502-2503); “Tem um impacto positivo, não é? Pelo empowerment” (2511); “ali o gosto pessoal com que ficam por se sentirem úteis e a fazer uma coisa produtiva.” (2521-2522) (Participante 1). “(...) deles perceberem, Ah ok afinal consigo fazer” (2575); “Ver a pessoa sentir que está a fazer um produto e no final ver esse produto, sem dúvidas que vai trabalhar aspetos que no âmbito da saúde mental quando há algum problema, poderem estar afetados” (2638-2639) (Participante 2). “dás-lhes a ver que conseguem fazer, que conseguem experimentar coisas novas, isto é muito importante, a maior parte deles são muito inflexíveis, não é? Devido à patologia, e têm o medo de fazer ou medo do desconhecido e que funcionam só daquela forma.” (2674-2677); “O reconhecimento do público perante eles, quer nas exposições, não é? Que há sempre uma palavra quer de nós técnicos, familiares pessoas da comunidade que vão ver e que dão uma palavra, não é? Que fez bem e que está bem feito, isto é um reconhecimento que depois se implica-se na saúde mental deles” (2694-2697) (Participante 3).

Expressividade

“É principalmente por aí e também a própria parte expressiva e todo o processo, e eles encontrarem uma forma de se expressarem, não é? Porque também é uma dificuldade nesta população e usando as artes como objetivo mais terapêutico ou arte pela arte...ah... acaba sempre por ser uma forma que eles encontram de puder expressar ideias, sentimentos e isso é bom, porem cá para fora de alguma maneira.” (2505-2509); “É uma pessoa que fala muito pouco, portanto aqui o desenho e a pintura podem ajudar nessa parte” (2537-2538); “Acho que é extremamente importante lá está, é uma forma de, são uma forma de expressão não é? (...) as artes são aqui uma forma ótima de expressarmos, de mostrarmos ao mundo o que vai cá dentro” (2547-2548) (Participante 1). “A nível do teatro, como o teatro que é realizado é muito no âmbito do terapêutico, também é importante porque eles acabam por estar a representar uma personagem mas muitas vezes aquela personagem é uma exteriorização de alguns aspetos neles que estão muitas vezes fechados, e precisam de ser explorados e isso também é super importante depois nota-se mudanças em alguns deles, tornam-se mais

expansivos, mais comunicativos, interativos uns com os outros e connosco próprios” (2591-2597) (Participante 2). “Durante a atividade, pronto pensado mais no teatro fazem mais exercícios em porta fechada, mais do que a pintura e a música, não é? Que é mais expressiva” (2664-2665); “houve aqui uma coisa que talvez tivesse ajudado também, que uma alteração da vida que saiu da casa de família para integrar uma residência, não é nossa, é outra instituição parceira, isto também houve aqui algumas alterações mas estas atividades expressivas contribuíram bastante, para expressar os sentimentos e emoções sem dúvida” (2712-2715); “estas expressões ajudaram (...) expressar emoções, quer expressar emoções connosco técnicos quer em grupo” (2721) (Participante 3).

Autoestima

“Tem um impacto positivo, não é? (...) aumento da autoestima” (2511-2512) (Participante 1). “Tudo aquilo que se tem como objetivo trabalhar nestas atividades automaticamente acaba por ter impacto positivo, por exemplo na autoestima de alguns que estão constantemente com aquela ideia de que não sei fazer nada, não consigo fazer nada e nota-se que realmente depois deles perceberem, Ah ok afinal consigo fazer, que há algumas mudanças” (2572-2573); “aquela questão da autoestima, eles vão sentido aos bocadinhos que conseguem fazer melhor automaticamente também vão-se sentindo melhor e isso sem dúvida alguma que tem uma interferência positiva na sua saúde mental.” (2589-2591) (Participante 2). “Melhoram a autoestima porque apercebem-se que afinal conseguem desenvolver coisas que nem sabiam que conseguiriam, não é? Ou viam outros fazer e pensariam nunca fazer e afinal conseguem fazer igual” (2666-2669); “Tem todo o impacto por isso mesmo, aumenta a autoestima, dá-lhes a ver que conseguem fazer” (2674-2675); “implica-se na saúde mental deles, a autoestima é mais que evidente e a força para continuar a fazer.” (2697-2698); “ah aumentou a autoestima, não conseguia enfrentar...logo que teve que fazer uma apresentação de teatro teve...eu sei o que foi difícil naquela apresentação e correu bem e a partir daí isto foi galopando, foi sempre para a frente (2697-2698) (Participante 3).

O esquema seguinte foi construído com base nos dados qualitativos apresentados do grupo de técnicos fixos da instituição (Anexos K, L e M). Resume as opiniões e vivências deste grupo face a um conjunto de observações pessoais e técnicas retiradas ao longo das suas experiências enquanto profissionais da instituição.

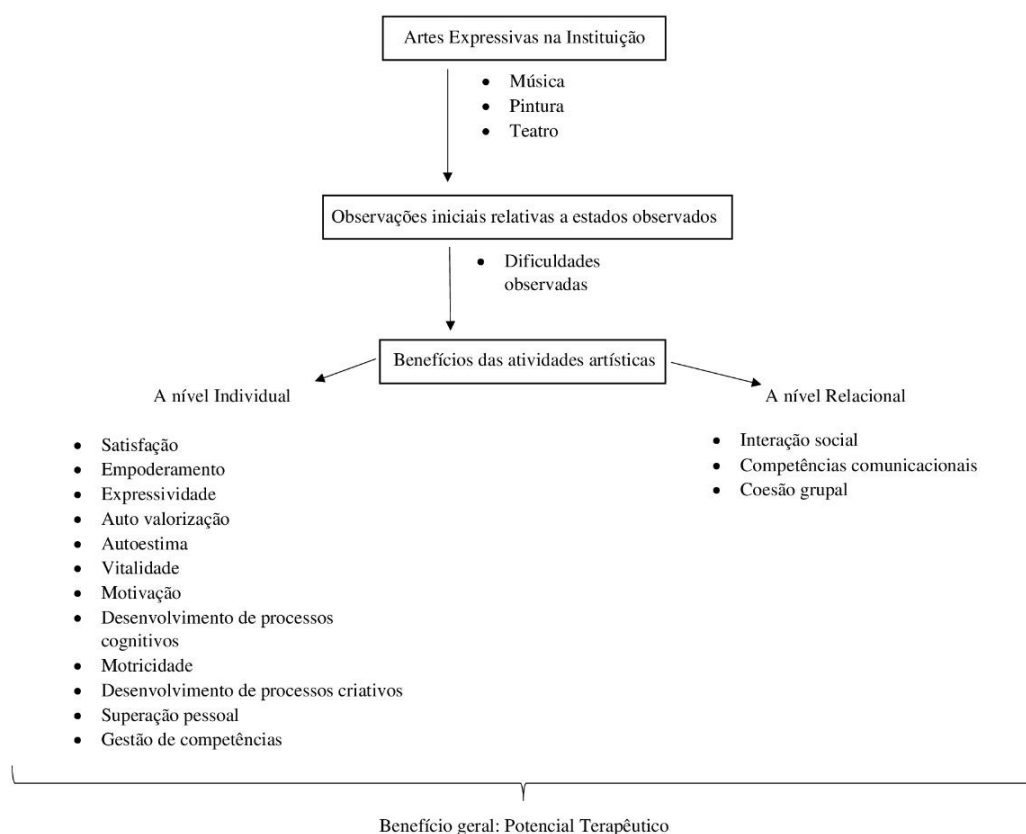


Figura 3. Esquema resumo dos resultados do grupo de técnicos fixos da instituição

4.4. Resultados Gerais (Utentes + Monitores + Técnicos)

Com base na experiência, relatos e observação destes participantes, os três grupos entrevistados têm em comum três grandes temas, o uso de psicofármacos e a sintomatologia negativa, e consequentemente a sua relação, e os benefícios das atividades artísticas. No que concerne à relação entre psicofármacos, sintomatologia negativa e doença mental, os três grupos assinalam como que havendo um efeito considerável na saúde mental e prejuízos de vida diários. Os utentes embora assinalem um conjunto variável de efeitos e sintomas apontam, na maioria, benefícios ou ausência de desvantagens à medicação psiquiátrica, enquanto os técnicos fixos e os monitores das atividades, apontam claros prejuízos diários. Ainda assim, de modo geral, os utentes indicaram respostas pouco satisfatórias face ao modo de experienciar e vivenciar sintomas e efeitos.

Relativamente aos benefícios das atividades artísticas os três grupos de participantes apontam sete subtemas comuns, são eles, a expressividade, a satisfação, o desenvolvimento de

processos cognitivos, a vitalidade, a motivação, a motricidade e a interação social. Como podemos observar pelas tabelas de análise temática (Anexo M), apenas a expressividade surge com maior representatividade, sendo os restantes benefícios menos representativos em termos de vivências e opiniões técnicas. Para além disto, há ainda um benefício comum entre o grupo de utentes e o grupo de monitores, nomeadamente a relação mente/corpo, assim como um benefício comum entre o grupo de utentes e o grupo de técnicos fixos, nomeadamente, as competências comunicacionais. Por fim, existem também benefícios comuns entre o grupo de monitores e o grupo de técnicos, são eles, o empoderamento, a autoestima, a auto valorização e a coesão grupal, sendo estes dois últimos subtemas, menos representativos face aos restantes dois.

No que diz respeito à relação entre efeitos secundários do uso de psicofármacos, sintomas negativos e artes expressivas, foi concordante entre os três grupos que estas atividades artísticas podem ser um potencial mediador no controlo e/ou redução de efeitos e sintomas, assim como, na saúde mental geral e consequente recuperação individual destes utentes. Os benefícios das atividades artísticas, surgem não só no âmbito de questões abertas, que permitem uma maior generalização à vida geral, mas também de questões fechadas e muito focadas na relação entre a arte, os efeitos secundários da medicação e os sintomas negativos.

Em suma, à luz dos relatos recolhidos, parece haver nestas atividades um potencial terapêutico na população com doença mental grave, com efeitos positivos a nível da qualidade de vida, da saúde mental e bem-estar, bem como na recuperação individual global de pessoas que experienciam doenças mentais graves. Nos esquemas que se seguem, apresenta-se de forma simplista todos os dados supracitados anteriormente.

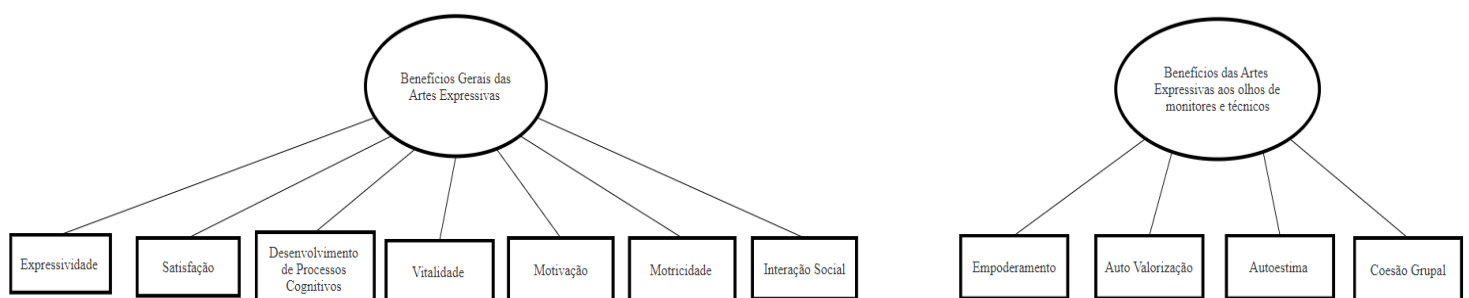


Figura 4. Mapa Temático dos Resultados Gerais

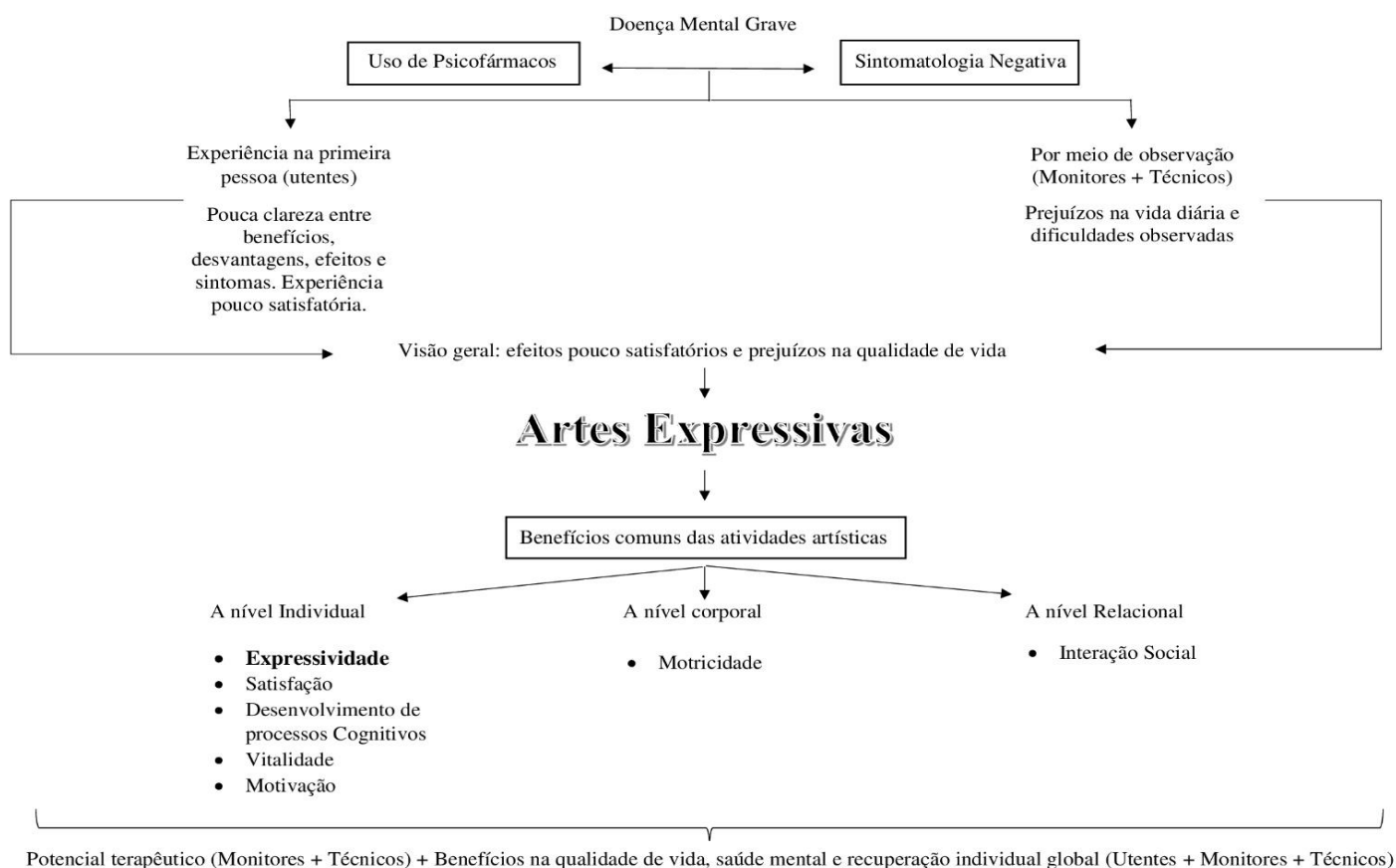


Figura 5. Esquema resumo dos Resultados Gerais

5. Discussão

Este estudo teve como objetivo conhecer, a partir da triangulação de três perspetivas diferentes (utentes + monitores + técnicos fixos), a forma como o uso das artes é vivida e enquadrada por técnicos e utentes de uma instituição vocacionada para pessoas com doenças mentais graves, tendo como fatores inclusivos de análise, o uso de psicofármacos e a sintomatologia negativa. Se o uso de psicofármacos e os sintomas negativos prejudicam a qualidade de vida de pessoas que experienciam doenças mentais graves, então, é necessário intervir junto destes dois fatores indissociáveis e presentes na vida destas pessoas. De facto, a sintomatologia negativa, o uso de psicofármacos e os benefícios das artes expressivas parecem estar interligados até porque os benefícios apontados pelos participantes surgem na sua maioria, como resposta a dificuldades identificadas, ou seja, como resposta ao auxílio da arte face a sintomas ou efeitos secundários. Assim, a presente discussão dividir-se-á em dois temas: Relação entre arte, sintomas negativos e efeitos secundários, e por outro lado, arte e recuperação individual global.

5.1. Arte, sintomas negativos e efeitos secundários

Primeiramente, no que diz respeito à sintomatologia negativa, os aspetos centrais encontrados neste estudo, focam-se na relação entre sintoma e benefício em três áreas: Dificuldade em expressar sentimentos e emoções/embotamento afetivo e/ou falar pouco Vs. Expressividade/Autoexpressão; Falta de motivação/vontade/avolia VS. Motivação, e ainda, Afastamento social/ diminuição do desempenho social/ retraimento social/ falta de sociabilidade VS. Interação social.

No que toca ao primeiro tópico, se por um lado os participantes indicam: *“Dificuldade em expressar sentimentos e emoções”* (Utentes 4, 5, 7, 8, 9); *“falar pouco”* (Utentes 1, 4, 7, 8, 9); *“ao início estão muito desconfiados, muito contidos (...) no início não verbalizam nada”* (Monitor 1); *“participava, mas muito pouco à vontade”* (Monitor 2); *“ (...) expressão emocional diminuída”* (Monitor 3); *“ (...) pessoas que me chegam mais apreensivas (...) ”* (Monitor 4); *“Esta expressão emocional estava diminuída sem dúvida”* (Técnico 3), por outro lado, destacam o aumento da expressividade como um benefício das artes expressivas. Ou seja, parece haver um desenvolvimento e aumento da expressão de emoções, sentimentos e afetos, de si para si (autoexpressão), e de si para o outro, (Heenan, 2006; Lloyd, Wong & Petchkovsky, 2007; Oren et al., 2019; Stickley & Hui, 2012; Van Lith, 2016) apontados pelos participantes da seguinte forma: *“O teatro é importante, ajuda a expressar melhor (...) a pintar podemos*

expressar melhor os nossos sentimentos” (Utente 1); “A música...o teatro (...) são coisas que me fazem extravasar, não sentir tão fechado” (Utente 5); “E às vezes sai-me coisas que eu não sei o que é, mas ao mesmo tempo fico feliz porque é uma maneira de exprimir o que eu sinto.” (Utente 6); “no final por exemplo verbalizam muito mais coisas” (Monitor 1); “ (...) vejo a diferença na capacidade expressiva, portanto, eu acho que esta é muito importante porque significa que realmente estão a desenvolver uma capacidade de entrar em contacto com zonas mais profundas de nós” (Monitor 2); “ (...) há mais disponibilidade e abertura e em termos emocionais é alegria.” (Monitor 3); “(...) a própria parte expressiva e todo o processo, e eles encontrarem uma forma de se expressarem. Porque também é uma dificuldade nesta população e usando as artes (...) acaba sempre por ser uma forma que eles encontram de puder expressar ideias, sentimentos (...) de mostrarmos ao mundo o que vai cá dentro. (...) É uma pessoa que fala muito pouco, portanto aqui o desenho e a pintura podem ajudar nessa parte” (Técnico 1); “A nível do teatro (...) acabam por estar a representar uma personagem mas muitas vezes aquela personagem é uma exteriorização de alguns aspetos neles que estão muitas vezes fechados, e precisam de ser explorados (...) tornam-se mais expansivos, mais comunicativos, interativos uns com os outros e connosco próprios” (Técnico 2); “ (...) estas atividades expressivas contribuíram bastante, para expressar os sentimentos e emoções sem dúvida (...) ajudaram (...) expressar emoções, quer expressar emoções connosco técnicos quer em grupo” (Técnico 3).

Por sua vez, no que concerne ao segundo tópico, os participantes indicam: “ (...) falta de motivação” (Utentes 2, 4, 9 e Monitor 3) e “ (...) uma grande questão deles é falta de motivação, é falta de interesse (...) ” (Técnica 3), como manifestações sentidas, e atribuindo como benefícios das artes expressivas o aumento da motivação, observável nos seguintes comentários: “ (...) sinto-me motivada a fazer isso (...) consigo ter objetivos (...) dessas próprias sessões (...) consigo estar motivada que é uma coisa que é um bocado difícil para mim, às vezes desisto das coisas a meio e ali não tenho vontade disso” (Utente 2); “Acho assim...motivado” (Utente 4); “ (Ajuda-me) a ter mais motivação” (Utente 5); “ (...) ao fim de duas três sessões ele tava motivadíssimo, nunca faltou foi sempre às sessões foi sempre motivado e ao início eu não sentia nada disso (Monitor 1); “Motivado (...) a tentar melhorar e a aproveitar as coisas (...) é a atividade (pintura) que essa pessoa está ativa, a cumprir os objetivos da atividade do princípio ao fim e com vontade e empenho” (Técnico 1) e por fim, “acaba por ter uma participação muito mais ativa nas sessões mais energia, portanto, consegue permanecer bastante tempo nas tarefas, mostra sempre muita motivação” (Técnico

2). Não só por utilizadores destas atividades, a motivação que acompanha a produção artística foi relatada, num estudo realizado por Vecchi, Kenny e Kidd (2015), mas também, por opiniões de profissionais de saúde que trabalham com artes expressivas, que indicam que a arte gera motivação e que funciona como impulsionador para manter o comprometimento e a persistência na tarefa, havendo maior disponibilidade, acompanhados de entusiasmo e vivacidade (Oren et al., 2019).

Em relação ao terceiro tópico, os participantes indicam como manifestações sentidas: *“Afastamento social”* (Utentes 1, 2, 8); *“ (...) a parte do afastamento social, esta pessoa em atividades de festas, (...) não vinha, tinha uma grande dificuldade em enfrentar todas estas pessoas (...); “a parte do corpo (...) evitava o contato, ninguém podia tocar no corpo, no ombro (...) disparava logo num grito, havia um grande afastamento”* (Técnico 3); *“Diminuição do desempenho social”* (Utentes 4, 7). E de facto, apontam igualmente como benefícios das artes expressivas a interação social, e os ganhos adquiridos nas relações e interações sociais à semelhança de estudos anteriores (Hacking, Secker, Spandler, Kent & Shenton, 2008; Heenan, 2006; Lloyd, Wong & Petchkovsky, 2007; Oren et al., 2019; Van Lith, 2016). *“O teatro é importante, ajuda a expressar melhor, com o público ajuda muito”* (Utente 1); *“E também é bom com os colegas porque há colegas que não nos damos muito bem e lá no teatro as diferenças saem e passamos a dar bem.”* (Utente 2); *“ (Ajuda) a saber lidar com os outros”* (Utente 6); *“ (Ajuda) Porque estou em contacto com o apoio dos outros colegas”* (Utente 8); *“ (...) e principalmente a maneira de estar em relação, acho que cria laços e um sentido de comunidade que esta prática assim tem como características”* (Monitor 3); *“ (...) a AM (...) está muito contente que todos são precisos no grupo de teatro mesmo aquelas pessoas que ela não se sente bem (...) este afastamento social eu acho que foi das coisas que mais evolui nela, foi uma aproximação social e fazer amigos”* (Monitor 4); *“ (...) nestas atividades acabam por interagir mais uns com os outros e isso também é positivo (...) é uma pessoa que se calhar (...) a nível social também tem demonstrado várias melhorias na interação com os outros”* (Técnico 2); *“ (...) e estas expressões ajudaram porque depois na sequência houve uma festa, que houve resistência da parte dela em vir, experimentou já estava aberta, recetiva, correu tudo bem e a partir de então esta pessoa está completamente diferente nesta parte, afastamento social”* (Técnico 3). Estes testemunhos reforçam estudos relacionados com o benefício das artes expressivas na interação e pertença social, bem como, consciencialização (Gallant, Hamilton-Hinch, White, Fenton & Lauckner, 2017).

No que concerne aos efeitos secundários da medicação é importante deixar claro que existe, tal como supracitado no enquadramento teórico, uma associação ou mesmo confusão, entre sintomas negativos (secundários) e efeitos secundários da medicação psiquiátrica. Como essa diferença não se tornou suficientemente clara para que mereça uma distinção plena, o seguinte tópico centrar-se-á em aspetos que podem ser compreendidos como sintomas negativos ou como efeitos secundários da medicação. E dessa forma, serão apresentados conteúdos que transitam entre os eixos apatia/pouca energia/sedação/inatividade VS. Vitalidade; agitação/inquietação/movimentos lentos VS. Desenvolvimento da motricidade, e ainda, prejuízos cognitivos associados à medicação VS. Desenvolvimento de processos cognitivos.

Relativamente ao primeiro eixo, foram descritas manifestações como: *“Pouco ativo e dinâmico.”* (Utentes 4 e 7); *“Desinteresse geral/indiferença (apatia) (Utentes 7 e 8); “Posso nomear coisas daqui como o que havia (...) pouca atividade, pouco ativo”* (Monitor 3); *“(…) ou porque estão mais adormecidas, ou porque estão mais sob o efeito de algum medicamento, chegam mais em baixo, com menos energia”* (Monitor 4); *“ (…) são medicamentos que os deixam muito prostrados (...) com pouca energia, para ficarem mais calmos (...) isto cria uma certa, lassidão (...) pessoa fica um bocado inativa”* (Monitor 1); *“ (…) o que é que posso dizer (...) que foi mesmo dito por todos os utentes, que todos eles costumavam dormir durante o tempo todo”* (Monitor 2) e ainda, *“ (…) o que vejo é ...a medicação de alguma maneira adormece, adormece funções e adormece o corpo, fica... do que eu vejo é que a medicação puxa o corpo pra o sedentarismo (...) pra ficar quieto, imóvel e a mente também”* (Monitor 3). E benefícios associados às artes expressivas no sentido de aumentar a vitalidade, e vivacidade surgiram neste estudo à semelhança de (Holmqvist, Roxberg, Larsson & Lundqvist-Persson, 2018; Oren et al., 2019). Os relatos incluem: *“Ativa* (...) com energia*”* (Utente 2); *“(sintome) estimulado.”* (Utente 9); *“há alguém que continuava a dormir o tempo todo quando não havia sessões de pintura (...) há alguém que não para durante duas horas, isto é uma diferença enorme e do início ao final há uma diferença (...) no final é tudo completamente diferente com bastante dinamismo e alegria.”* (Monitor 2); *“Ao final das sessões o que há é (...) entusiasmo, alegria e mais energia (...) na minha experiência é que ficam mais alegres (...) qualquer coisa que protejam em relação às próximas músicas que vamos a preparar, as próximas peças, as novas ideias e maior autoconfiança (...) a partir do momento em que estas pessoas (...) começaram a aprofundar, na personagem das peças especificamente isto trouxe um entusiasmo (...) e o que eu acho que acontece é ... com estas práticas em relação (...) com a medicação é*

que todas aquelas funções tanto físicas, aquelas funções psicofísicas que são desde a minha observação adormecidas ou bloqueadas ou silenciadas ou negadas de alguma maneira, este trabalho vai procurar puxar na outra direção (...) puxa por reativar e por vitalizar aquilo, e por dar consciência que aquilo também está adormecido (...) para que aqueles efeitos de adormecimento acordarem, tanto a nível da atenção, como do pensamento, da imaginação e liberdade do corpo, que na verdade estão sempre ligados.” (Monitor 3); *“Depois do teatro saem de lá (...) muito felizes, com um sorriso na cara (...) mais ativa e dinâmica, agora estou aqui a ver o pouco ativo ou dinâmico, muito mais dinâmica ah em todo o tipo de exercícios, em cada ensaio ela tenta fazer mais, corresponder mais ao que é pedido em cada exercício”* (Monitor 4); *“Penso aqui numa pessoa em particular, nesta questão do pouco ativo pouco dinâmico ah, as sessões de pintura principalmente (...) é assim uma pessoa que passa grande parte das atividades, facilmente adormece, está desinteressado e quando é desenho e pintura, está ali a 100% se for preciso as duas horas interessado, a participar e concentrado, acordado, desperto”* (Técnico 1); *“(…) acabam por se tornar mais ativos, participam mais (...) acaba por ter uma boa influência na saúde mental.”* (Técnico 2). O entusiasmo, energia, e vivacidade descritas anteriormente, corroboram o estudo realizado por Oren e colaboradores (2019), que através de opiniões de profissionais de saúde que trabalham com artes expressivas, perceberam que a arte permite uma conexão com o Eu interior, e gera uma maior disposição para a ação e autogestão livre. Esta questão está intimamente ligada à motivação como supracitado no primeiro tema desta discussão.

O segundo eixo, que aborda a relação entre agitação/inquietação/movimentos lentos VS. Desenvolvimento da motricidade é uma consequência do tópico discutido anteriormente, já que o desenvolvimento da motricidade também se fez sentir em contraste à inatividade, e ainda, como ferramenta para tornar o indivíduo mais ativo e vitalizado (Geuter, 2012). Surgem descrições associadas a *“agitação/inquietação/não estar parado”* (Utentes 2 e 4); *“movimentos lentos” / “tranquilidade que não é muito viável”* (Utentes 4, 5, 7) e a benéficos das atividades artísticas no sentido em que *“é muita coisa que não dá para descrever (...) mexer com o corpo às vezes vale mais que falar mil palavras”* (Uteente 6); *“eu acho que a musicoterapia aqui é fundamental (...) obriga a que as pessoas façam, mesmo que sejam pequenos movimentos, que tenham ali um movimento do ponto de vista da motricidade, que mexam os braços que mexam as pernas, que cantem que façam coisas desse género e portanto, nesse aspeto em termos da medicação acho fundamental que este tipo de exercícios”* (Monitor 1); *“Ao final das sessões o que há é ... leveza, por uma parte, a nível do corpo é muito visível, há outros corpos há outras*

corporalidades (...) e a voz, a postura e a forma de mover-se e mexer, a voz muda, consigo ouvir melhor, há mais gestos também” (Monitor 3); *“É algo notório no corpo deles na atenção deles, na predisposição deles (...) entram de uma forma e saem de outra totalmente diferente (...) entram com o corpo muito fechado e saem com o corpo muito mais aberto, muito mais desperto*” (Monitor 4); *“Mesmo a nível técnico vai-se notando melhorias a nível da própria motricidade fina (...) à medida que foi sendo feita uma intervenção (...) é notado uma evolução fantástica, por exemplo a nível da pintura acredito que o facto de ela pegar no pincel e começar a desenhar tenha melhorado muito as questões relativas à motricidade, que no início notava-se que era muito lenta e agora é tudo muito mais fluido*” (Técnico 2). Segundo Holmqvist e colaboradores (2018), o trabalho de Stern, permite compreender que as atividades artísticas e criativas proporcionam o início de um movimento interno que conduz à vitalização do indivíduo, e consequentemente a um estado de energia, poder, significado e uma sensação de vida que surgem do encontro entre movimentos externos estimulantes e dinâmicos. Este eixo de análise pode ainda relacionar-se com o subtema “relação mente/corpo” trazido por alguns participantes que referem: *“ (...) tanto a música como o teatro distraem-me... o corpo distante*” (Utente 8) e *“ (...) quem estava sentado com a cabeça para baixo e sem vontade de fazer algo ...fica em pé, queima aquilo que puxa para baixo, integrando o corpo, o corpo acorda, e imediatamente o corpo já fica alerta e ativo para continuar a mexer (...) ”* (Monitor 3), que demonstra a importância que a motricidade tem na vivência psicológica (Sherwood, 2008).

Por último, o terceiro eixo resulta da relação entre prejuízos cognitivos associados à medicação VS. Desenvolvimento de processos cognitivos e engloba de uma forma subtil os dois eixos supracitados, já que os prejuízos cognitivos são uma variável constante na vida de utentes e o uso de medicações pesadas e a longo prazo, podem mesmo prejudicar funções cognitivas, bem como o desempenho cognitivo geral (Sakurai et al., 2013). Assim, os participantes indicam como benefícios das artes expressivas: *“estou concentrada no que estou a fazer e consigo estar focada naquilo que me pedem (...) Concentração por exemplo (...) na organização, também é uma maneira de estar organizada.”* (Utente 2); *“ (Ajuda a) estar atento...”* (Utente 5); *“e não são só ginásticas físicas, de motricidade, são também mentais porque é preciso uma grande orientação, às vezes é preciso estar muito concentrado, relativamente ao tempo ou à forma como eles tocam o instrumento e isso exige também do ponto de vista cognitivo uma grande elasticidade e acho que isso é muito bom, porque se isso não existir aquilo embrutece, portanto é importantíssimo.”* (Monitor 1); *“Acho que é extremamente importante é uma forma (...) de nos concentrarmos”* (Técnico 1); *“(...) nota-se que tem vindo a melhorar também esta*

capacidade de pensar aquilo que está a fazer e de fazê-lo com sentido, um bocadinho, associado à questão da criatividade” (Técnico 2). Estudos acerca da relação entre desempenho cognitivo e uso de psicofármacos (Bowie & Harvey, 2006; Kurtz, Seltzer, Fujimoto, Shagan, & Wexler, 2009), indicam que intervenções que permitam melhorar desafios cognitivos em populações com doença mental grave, são de extrema relevância, uma vez que o impacto dos psicofármacos é mínimo para a sintomatologia neurocognitiva existente como característica desta população, mas também tendo em conta os efeitos pejorativos que a medicação pode ter.

Para terminar este debate entre efeitos secundários e benefícios das artes expressivas, parece interessante tomar em consideração o relato de um dos monitores que referiu “ (...) *sabendo que todos tomam medicação de algum tipo, onde se nota mais a diferença é nos que tomam as medicações também mais pesadas (...) vê-se mesmo, a medicação como é tão forte em algumas pessoas vê-se um agravamento muito grande, muito drástico em comparação com outras então também se vê mais impacto deste tipo de exercícios, nestas pessoas.*” (Monitor 4), bem como a medicação tomada pelos utentes (Anexo I), onde se pode observar que o psicofármaco mais comum é a olanzapina, seguido da clozapina e aripiprazol. E que embora todos sejam de segunda geração, segundo Leucht e colaboradores (2009), isso parece continuar a ser motivo de preocupação, uma vez que a olanzapina e clozapina continuam a estar associados a efeitos severos, apresentando-se como exceções à tipografia de psicofármacos da sua geração.

5.2. Arte e Recuperação individual global

Um dos subtemas concordantes entre os três grupos de participantes foi a satisfação inerente à prática de atividades artísticas. Esta sensação de realização e satisfação através de criações concretas, bem como, um sentimento de produtividade e gratificação é descrito pelos participantes e fortalece a literatura sobre o tema (Gallant et al., 2017). “*É bom, sinto-me bem, a pessoa fica satisfeita quando está a pintar*” (Utente 1); “*É tão aprazível e que causa tanta satisfação (...) e senti que ele passou a ter muito prazer principalmente com a música, não descobriu agora, já tinha, mas era uma coisa que estava um bocado mirrada, um bocado fossilizada quase.*” (Monitor 1); “*Depois há medida que vão já tendo os ateliers (...), vão vendo alguns resultados e isso também é bastante gratificante, eles expressam como bastante gratificante e vai aumentar a autoestima, e a sensação de fazerem coisas (...) Satisfação pessoal, o sentirem que tão aqui a fazer atividades bastante orientadas e é uma coisa que nós sentimos*” (Técnico 1).

Para além disto, os utentes descreveram o que sentiam quando frequentavam as atividades artísticas e comentários como “*bom (...) interessante (...) perfeito (...)*” (Utente 1); “*abençoada (...) descontraída*” (Utente 2); “*Sinto-me liberta (...) feliz (...) dá alegria*” (Utente 3); “*Paz (...) sorriso*” (Utente 6); “*Alívio*” (Utente 8) e ainda “*Sinto-me aliviado (...) bem-disposto*” (Utente 9), fizeram sobressair estados emocionais positivos face às sessões artísticas. Relatos que abordam estados emocionais, para além de frenéticas tentativas de compreensão da arte enquanto recurso para diminuir sintomas ou efeitos secundários da medicação, são expressos na literatura e revelam a importância da arte na vida de pessoas com doença mental grave (Maujean, Pepping & Kendall, 2014).

A respeito de temas que envolvem o *recovery*, os dois grupos de profissionais, monitores e técnicos concordam que atividades artísticas promovem o empoderamento, a auto valorização e a autoestima, ao mesmo tempo que o grupo de utentes, embora não tenha identificado diretamente conteúdos semelhantes, indicou unanimemente que as artes expressivas ajudam na recuperação individual global falando na primeira pessoa, expressando-se através de variados efeitos positivos que estes consideraram ter estas atividades, como vimos até então, assim como em relatos diretos/quantitativos (Anexo J). Estes achados são congruentes com a literatura uma vez que a recuperação é um conceito multidimensional que potencializa noções de ajuste, capacitação, empoderamento e autonomia (McLean, 2003).

No que concerne ao empoderamento os participantes indicam que por um lado é promovida uma auto validação constante: “*no final saem dali (...) mais ricos (...) sinto que saem.... Eh nós fizemos isto que engraçado, como é que é possível?*” (Monitor 1); “*(...) deles perceberem, ah ok afinal consigo fazer (...) ver a pessoa sentir que está a fazer um produto e no final ver esse produto, sem dúvidas que vai trabalhar aspetos que no âmbito da saúde mental quando há algum problema, poderem estar afetados*” (Técnico 2); “*Dás-lhes a ver que conseguem fazer, que conseguem experimentar coisas novas, isto é muito importante, a maior parte deles são muito inflexíveis, devido à patologia*” (Técnico 3). E por outro, a importância que o reconhecimento e validação do outro podem ter nos processos de reabilitação: “*(...) é uma situação que finalmente alguém reconhece os valores. E isto é para todos, porque quando há exposições (...) caras diferentes (...) via felicidade.*” (Monitor 2); “*Até porque depois o trabalho também é exposto ao público com as sessões abertas com as exposições e há esse retorno que eles se valorizam (...) tem um impacto positivo, não é? Pelo empowerment.*” (Técnico 1); “*O reconhecimento do público perante eles, quer nas exposições (...) há sempre uma palavra quer de nós técnicos, familiares, pessoas da comunidade que vão ver (...) isto é*

um reconhecimento que depois se implica na saúde mental deles” (Técnico 3). Estes dados corroboram outros estudos que defendem o empoderamento como benefício das artes expressivas em populações com doença mental (Hacking, et al., 2008; Heenan, 2006; Lloyd et al., 2007), aumentando a capacitação (Hacking et al., 2008), fazendo uso da arte como mediador entre o seu utilizador e a comunidade, favorecendo a inclusão social e facilitando a recuperação (Lloyd et al., 2007) e ainda, abrindo caminho para a consciencialização da comunidade face à doença mental grave (Dougall et al., 2012).

Em relação à auto valorização, os relatos focam a importância de, através do empoderamento, os utentes se validarem e reconhecerem (Oren et al., 2019): *“É importante o que tenho para dizer, os outros querem ouvir o que eu tenho para cantar, posso dançar com outros porque agora posso dançar, isto às vezes pode soar como uma idealização que acontece, mas eu acho que acontece realmente.”* (Monitor 3); *“Tem um impacto positivo, não é? (...) pela auto valorização”* (Técnico 1).

Depois, quanto à autoestima, à semelhança da evidência empírica (Heenan, 2006; Lloyd et al., 2007; Oren et al., 2019; Teglbjaerg, 2011) é também apontada por estes participantes como um conceito que pode de facto ser trabalhado através da arte, funcionando esta como um catalisador da autoestima: *“O que muda fundamentalmente em medidas mais convencionais é, aumenta a autoestima”* (Monitor 3); *“ (...) como é que esta pessoa que era tão introvertida, foi das que acusou mais pressão sobre a peça (...) e depois vê-lo a chegar à peça e vê-lo a fazer (...) o sentir-se bem a fazê-lo, contactar com o ter capacidade para fazê-lo (...) acho que a sua autoestima tem assim uma evolução (...) desde que eu a conheço até agora ela já se expõe muito mais, já tem muita confiança”* (Monitor 4); *“Tem um impacto positivo (...) aumento da autoestima”* (Técnico 1); *“Tudo aquilo que se tem como objetivo trabalhar nestas atividades automaticamente acaba por ter impacto positivo, por exemplo na autoestima de alguns que estão constantemente com aquela ideia de que não sei fazer nada, não consigo fazer nada e nota-se que realmente depois deles perceberem, ah ok afinal consigo fazer, que há algumas mudanças”* (Técnico 2); *“Melhoram a autoestima porque apercebem-se que afinal conseguem desenvolver coisas que nem sabiam que conseguiriam, não é? Ou viam outros fazer e pensariam nunca fazer e afinal conseguem fazer igual (...) tem todo o impacto por isso mesmo, aumenta a autoestima, dá-lhes a ver que conseguem fazer (...) implica-se na saúde mental deles, a autoestima é mais que evidente e a força para continuar a fazer”* (Técnico 3).

A normalização da doença mental apontada pelo grupo de monitores merece destaque já que são observações que remetem para a promoção, através destas atividades, de partilha, de comunidade e acima de tudo, de desestigmatização. Estes dados, reforçam a necessidade de normalizar e humanizar a doença mental grave, já que o estigma associado a esta população afeta negativamente a qualidade de vida destas pessoas (Corrigan, Kerr & Knudsen, 2005). *“Esta articulação, e este contacto com os doentes e porque (...) eles (alunos da escola) olhavam para os doentes e diziam: o que é isto? (...) depois (...) essa barreira desapareceu completamente e tornaram-se assim muito amigos, muito afetuosos uns com os outros”* (Monitor 1). *“As doenças (...) não fazem parte de nós, essa parte mais verdadeira (...) e acho que eles estão mesmo a sentir isso (...) estamos lá, juntos (...) estão a ultrapassar os preconceitos de tudo, sente-se mesmo que sentem outro mundo, o mundo da arte, isso é importante (...), são valorizados, acho que faz elevar”* (Monitor 2). *“De alguma forma o fundamental, eu acho que a principal mudança, tem a ver com a imagem de si próprio e a maneira de estar ligado aos outros, diminui profundamente o medo de ser julgados”* (Monitor 3).

Por fim, e relacionando os diferentes tópicos trazidos pelos participantes, a pesquisa qualitativa indica que intervenções artísticas podem efetivamente apoiar a recuperação individual no seio de experiências relacionadas com a doença mental grave (Oren et al., 2019; Stickley & Hui, 2012), promovendo conexões humanas profundas (Spaniol & Bluebird, 2002; Van Lith, Fenner & Schofield, 2009). Sendo o modelo de recuperação congruente com as práticas artísticas e criativas, uma vez que pode ajudar na gestão da sintomatologia, bem como, de efeitos secundários do uso de psicofármacos, quando utilizados como intervenção complementar (Chiang et al., 2019). Importa ainda salientar, que a estrutura deste estudo implica uma visão holística integrada uma perspetiva biopsicossocial, que pode reter conhecimentos biomédicos, mesmo mantendo como suporte empírico e prático, objetivos ligados à recuperação individual global (recovery), uma vez que só dessa forma dados subjetivos e objetivos podem inter-relacionar-se plenamente (Oren et al., 2019).

5.3. Limitações e sugestões para investigações futuras

Entre as limitações identificadas neste estudo, destacamos as seguintes. Relativamente ao método, fez-se notar que a entrevistadora já conhecia os participantes, no entanto, e tendo em conta a população alvo e as suas características, preferiu-se dar prioridade à relação já construída anteriormente como alavanca para uma recolha de dados mais eficaz. Para além

disto, este estudo abarcou vários objetivos num leque de atividades artísticas muito variado, podendo ter-se como consequência dados pouco exploratórios ou enviesados. E por fim, a possibilidade de terem surgido enviesamentos nas entrevistas aos monitores das atividades, uma vez que cada um falava da sua própria atividade e dos benefícios da mesmas, podendo haver algum tipo de efeito de desejabilidade social. No entanto, e para colmatar esta questão, os dados foram analisados de forma a compreender os efeitos da arte na doença mental grave, como resultado de três perspetivas comuns (triangulação) e não apenas em opiniões isoladas.

Como sugestões futuras, sugere-se que sejam realizados estudos focados na exploração do papel das artes expressivas na redução de efeitos secundários da medicação psiquiátrica, uma vez que continuam ainda, pouco explorados na literatura. A propósito deste tópico, e em consequência de dados preliminares deste estudo, sugere-se também, a exploração da relação entre o tipo (primeira geração/segunda geração), a dose (elevadas concentrações e/ou misturas de fármacos) e os benefícios das artes expressivas. Por fim, sugere-se ainda a realização de estudos mistos, uma vez que permitirão desmitificar a incongruência de dados na literatura entre pesquisas quantitativas e qualitativas.

6. Conclusão e Reflexões Finais

Uma vez que o principal objetivo deste estudo foi compreender qual o papel e influência das artes expressivas na recuperação individual de pessoas com doença mental grave, destacamos algumas conclusões. No que concerne ao papel da arte na sintomatologia negativa, de acordo com a experiência destes participantes, esta parece ter um papel positivo em sintomas como o embotamento afetivo, avolia e retraimento social/falta de sociabilidade. Por sua vez, para os efeitos secundários da medicação psiquiátrica, os participantes relatam que a arte parece ser benéfica na sedação e consequente apatia e inatividade, na agitação e inquietação persistentes, no tônus muscular insuficiente e ainda, em prejuízos cognitivos associados. Para além disto, esta investigação concluiu, com bases nos dados relatados, como principais benefícios das artes expressivas nos utentes com doença mental grave, o aumento da expressividade e autoexpressão, o aumento da motivação, a promoção de interações sociais, a promoção da vitalidade do indivíduo, o desenvolvimento da motricidade e de processos cognitivos, o sentimento de satisfação, o empoderamento, a auto valorização, a autoestima e por fim, a promoção da normalização da doença mental grave na luta contra o estigma. Em suma, à luz das experiências recolhidas, esta investigação apoia e corrobora a arte enquanto recurso com potencial terapêutico e com implicações empíricas e práticas para assinalar uma mudança de paradigma e trabalhar complementarmente na saúde mental de pessoas com doença mental grave.

Por fim, para terminar a minha dissertação, volto ao início deste projeto para reviver alguns dos motivos que me despertaram a curiosidade de explorar este tema. Fecho este ciclo, trazendo o meu testemunho pessoal, a minha vivência e experiência daquilo que foi conhecer e olhar de tão perto a realidade da doença mental grave. Vim para este projeto com a vontade de compreender aquilo que a arte pode fazer por cada um de nós, e quis também, compreender o que a arte pode fazer em particular, em populações vulneráveis. Compreendi à luz dos relatos dos diversos participantes, que a arte pode facilitar e até relativizar o modo como encaramos e lidamos com o nosso dia-a-dia, e em destaque, o modo como olhamos para uma doença, para um tratamento, e para um modo de vida. A experiência destes participantes elucidou-me para uma possibilidade real e acessível a todo o ser humano, a possibilidade de criar, imaginar, sonhar, expressar e sentir através de atividades artísticas que permitem a todos nós, contactarmos com uma possibilidade: A liberdade de ser!

Referências

- American Psychiatric Association. (2014). *DSM-V: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais* (5º Ed. ed.). Artmed.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum Press.
- Artaloytia, J. F., Arango, C., Lahti, A., Sanz, J., Pascual, A., Cubero, P., . . . Palomo, T. (2006). Negative signs and symptoms secondary to antipsychotics: A double-blind, randomized trial of a single dose of placebo, haloperidol, and risperidone in healthy volunteers. *Am J Psychiatry*, 163, 488-493.
- Attard, A., & Larkin, M. (2016). Art therapy for people with psychosis: A narrative review of the literature. *Lancet Psychiatry*, pp. 1-12.
- Bowie, C. R., & Harvey, P. D. (2006). Cognitive deficits and functional outcome in schizophrenia. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 2(4), pp. 531-536.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), pp. 77-101.
- Caldas de Almeida, J. M., & Killaspy, H. (2011). Long-term mental health care for people with severe mental disorders. *Report for the European Commission*. Luxembourg: European Union.
- Cardoso, G., Papoila, A., Tomé, G., Killaspy, H., King, M., & Caldas-de-Almeida, J. M. (2016). Living conditions and quality of care in residential units for people with long-term mental illness in Portugal – a cross sectional study. *BMC Psychiatry*, 16(1), pp. 2-10.
- Carless, D., & Sparkes, A. C. (2008). The physical activity experiences of men with serious mental illness: Three short stories. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, pp. 191-210.
- Chiang, M., Reid-Varley, W. B., & Fan, X. (2019). Creative art therapy for mental illness. *Psychiatry Research*.
- Corrigan, P. W., Kerr, A., & Knudsen, L. (2005). The stigma of mental illness: Explanatory models and methods for change. *Applied and Preventive Psychology*, 11, pp. 179-190.
- Costa, T. A. (2019). A Arte bruta de Jean Dubuffet. *Palíndromo*, 11(25), pp. 115-130.
- Crawford, M. J., Killaspy, H., Barnes, T. R., Barrett, B., Byford, S., Clayton, K., . . . Waller, D. (2012). Group art therapy as an adjunctive treatment for people with schizophrenia: Multicentre pragmatic randomised trial. *BMJ*.
- Dere-Meyer, C., Bender, B., Metzl, E., & Diaz, K. (2011). Psychotropic medication and art therapy: Overview of literature and clinical considerations. *The Arts in Psychotherapy*, 38, pp. 29-35.
- Dougall, R., Milne, R., Inglis, G., Onslow, H., Hesnan, J., & Knifton, L. (2012). Critical distance: How a mental health arts and film festival makes audiences think. *Arts & Health*, 4(2), pp. 124-134.

- (2013). *Estudo epidemiológico nacional de saúde mental*. Lisboa: Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Nova de Lisboa.
- Fervaha, G., Caravaggio, F., Mamo, D. C., Mulsant, B. H., Pollock, G. B., Nakajima, S., . . . Graff-Guerrero, A. (2016). Lack of association between dopaminergic antagonism and negative symptoms in schizophrenia: A positron emission tomography dopamine D2/3 receptor occupancy study. *Psychopharmacology*, 233, pp. 3803–3813.
- Fraguas, D., Díaz-Caneja, C. M., Pina-Camacho, L., Umbricht, D., & Arango, C. (2019). Predictors of placebo response in pharmacological clinical trials of negative symptoms in schizophrenia: A meta-regression analysis. *Schizophrenia Bulletin*, 45(1), 57–68.
- Fusar-Poli, P., Papanastasiou, E., Stahl, D., Rocchett, M., Carpenter, W., Shergill, S., & McGuire, P. (2014). Treatments of Negative Symptoms in Schizophrenia: Meta-Analysis of 168 Randomized Placebo-Controlled Trials. *Schizophrenia Bulletin*, 41(4), pp. 892-899.
- Gajic, G. M. (2013). Group art therapy as adjunct therapy for the treatment of schizophrenic patients in day hospital. *Vojnosanit Pregled*, 70(11), pp. 1065–1069.
- Gallant, K., Hamilton-Hinch, B., White, C., Fenton, L., & Lauckner, H. (2017). Removing the thorns: The role of the arts in recovery for people with mental health challenges. *Arts & Health: An International Journal for Research, Policy and Practice*.
- Geuter, U. (2012). Forms of vitality. Exploring dynamic experience in psychology, arts, psychotherapy, and development, by Daniel N. Stern. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy: An International Journal for Theory, Research and Practice*, 7(3), 235-239.
- Giacomoni, C. H. (2004). Bem-estar subjetivo: Em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia da SBP*, 12(1), pp. 43-50.
- Gibson, R. W., D'Amico, M., Jaffe, L., & Arbesman, M. (2011). Occupational therapy interventions for recovery in the areas of community integration and normative life roles for adults with serious mental illness: A systematic review. *American Journal of Occupational Therapy*, 65, 247-256.
- Gilmer, T., Henwood, B., McGovern, N., Hurst, S., Burgdorf, J., & Innes-Gomberg, D. (2017). Health outcomes and costs associated with the provision of culturally competent services for underrepresented ethnic populations with severe mental illness. *Adm Policy Ment Health*.
- Greenwood, H. (2012). What aspects of an art therapy group aid recovery for people diagnosed with psychosis? *ATOL: Art Therapy Online*, 1(4).
- Guli, L. A., Semrud-Clikeman, M., Lerner, M. D., & Britton, N. (2013). Social competence intervention program (SCIP): A pilot study of a creative drama program for youth with social difficulties. *The Arts in Psychotherapy*, 40, pp. 37-44.
- Gussak, D. E., & Rosal, M. L. (2016). *The Wiley Handbook of Art Therapy*. Nova Jersey : Wiley-Blackwell.

- Hacking, S., Secker, J., Spandler, H., Kent, L., & Shenton, J. (2008). Evaluating the impact of participatory art projects for people with mental health needs. *Health and Social Care in the Community*, 16(6), pp. 638-648.
- Hanevik, H., Hestad, K. A., Lien, L., Teglbaerg, H. S., & Danbolt, L. J. (2013). Expressive art therapy for psychosis: A multiple case study. *The Arts in Psychotherapy*, 40, pp. 312-321.
- Heenan, D. (2006). Art as therapy: An effective way of promoting positive mental health? *Disability & Society*, 21(2), pp. 179-191.
- Henrique, I. C., Lima, T. M., Melo, D. O., & Aguiar, P. M. (2019). Economic evaluations on the use of aripiprazole for patients with schizophrenia: A systematic review. *Jornal Clinical Pharmacy and Therapeutics*, 45, 1-15.
- Holmqvist, G., Roxberg, Å., Larsson, I., & Lundqvist-Persson, C. (2018). Expressions of vitality affects and basic affects during art therapy and their meaning for inner change. *International Journal of Art Therapy*.
- Holtum, S., & Huet, V. (2014). The MATISSE trial—a critique: Does art therapy really have nothing to offer people with a diagnosis of schizophrenia? *SAGE Open*, pp. 1-11.
- Kane, J. M., Fleischhacker, W. W., Hansen, L., Perlis, R., Pikalov, A., & Assunção-Talbott, S. (2009). Akathisia: An updated review focusing on second-generation Antipsychotics. *J Clin Psychiatry*, 70(5), 627-643.
- Kirkpatrick, B., Fenton, W. S., Carpenter, W. T., & Marder, S. R. (2006). The NIMH-MATRICES consensus statement on negative symptoms. *Schizophrenia Bulletin*, 32(2), pp. 214-219.
- Knowles, E. E., David, A. S., & Reichenberg, A. (2010). Processing speed deficits in schizophrenia: Reexamining the evidence. *Am J Psychiatry*, 16(7), pp. 828-835.
- Kurtz, M. M., Seltzer, J. C., Fujimoto, M., Shagan, D. S., & Wexler, B. E. (2009). Predictors of change in life skills in schizophrenia after cognitive remediation. *Schizophrenia Research*, 107, pp. 267-274.
- Kwon, M., Gang, M., & Oh, K. (2013). Effect of the group music therapy on brain wave, behavior, and cognitive function among patients with chronic schizophrenia. *Asian Nursing Research*, pp. 168-174.
- Laranjeira, C., Campos, C., Bessa, A., Neves, G., & Marques, I. (2019). Mental health recovery through "Art Therapy": A pilot study in portuguese acute inpatient setting. *Issues in Mental Health Nursing*.
- Laursen, T. M. (2011). Life expectancy among persons with schizophrenia or bipolar affective disorder. *Schizophrenia Research*, 131, 101-104.
- Laws, K. R., & Conway, W. (2019). Do adjunctive art therapies reduce symptomatology in schizophrenia? A meta-analysis. *World Journal Psychiatry*, 9(8), 107-120.

- Leamy, M., Bird, V., Boutillier, C., Williams, J., & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: Systematic review and narrative synthesis. *The British Journal of Psychiatry*, 199, pp. 445-452.
- Leff, J., & Trieman, N. (2000). Long-stay patients discharged from psychiatric hospitals: Social and clinical outcomes after five years in the community. The TAPS Project 46. *British Journal of Psychiatry*, 176, 217-223.
- Leucht, S., Corves, C., Arbter, D., Engel, R. R., Li, C., & Davis, J. M. (2009). Second-generation versus first-generation antipsychotic drugs for schizophrenia: A meta-analysis. *The Lancet*, 373, pp. 31-41.
- Leucht, S., Leucht, C., Huhn, M., Chaimani, A., Mavridis, D., Helfer, B., . . . Davis, J. M. (2017). Sixty years of placebo-controlled antipsychotic drug trials in acute schizophrenia: Systematic review, bayesian meta-analysis, and meta-regression of efficacy predictors. *Am J Psychiatry*, 174, 927-942.
- Levine, S. K., & Levine, E. G. (1999/2004). *Foundations of expressive arts therapy: Theoretical and clinical perspectives*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Lloyd, C., Wong, S. R., & Petchkovsky, L. (2007). Art and recovery in mental health: a Qualitative investigation. *British Journal of Occupational Therapy*, 70(5), pp. 207-214.
- Lussi, I. A., Freitas, H. I., & Pereira, A. J. (2004). Proposta teórica de um instrumento de auto-avaliação em saúde mental. *Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar*, 12(1).
- Malchiodi, C. A. (2003). *Handbook of Art Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Mannix-McNamara, P., Eichholz, E. C., Vitale, A., & Jourdan, D. (2012). Experiences of clients who have made the transition from the psychiatric hospital to community service provision: A phenomenological approach. *International Journal of Mental Health Promotion*, 14(1), 44-56.
- Martins, D. (2018). *Arte-terapia: Criatividade e simbolismo*. Lisboa: Espiral Editora.
- Mas, S., Gassó, P., Fernández de Bobadilla, R., Arnaiz, J. A., Bernardo, M., & Lafuente, A. (2013). Secondary nonmotor negative symptoms in healthy volunteers after single doses of haloperidol and risperidone: A double-blind, crossover, placebo-controlled trial. *Hum. Psychopharmacol Clin Exp*, 28, pp. 586-593.
- Maujean, A., Pepping, C. A., & Kendall, E. (2014). A systematic review of randomized controlled studies of art therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 31(1), 37-44.
- McLean, R. (2003). *Recovered, not cured*. Sydney: Allen & Unwin.
- Mele, S., Bivi, R., Borra, L., Callegari, V., Caracciolo, S., Tugnoli, S., & Craighero, L. (2018). Efficacy of theatre activities in facial expression categorization in schizophrenia. *The Arts in Psychotherapy*.

- Miller, D. D., Caroff, S. N., Davis, S. M., Rosenheck, A. R., McEvoy, J. P., Saltz, B. L., . . . Lieberman, J. A. (2008). Extrapyramidal side-effects of antipsychotics in a randomised trial. *The British Journal of Psychiatry*, 193, 279-288.
- Ministérios da Saúde e do Trabalho e da Solidariedade. (1998). *Despacho conjunto n.º 407/98*. Diário da República de 18 de junho (II série).
- Montag, C., Haase, L., Seidel, D., Bayerl, M., Gallinat, J., Herrmann, U., & Dannecker, K. (2014). A pilot RCT of psychodynamic group art therapy for patients in acute psychotic episodes: Feasibility, impact on symptoms and mentalising capacity. *Plos One*, 9(11).
- More, C. L. (2015). A “entrevista em profundidade” ou “semiestruturada”, no contexto da saúde: Dilemas epistemológicos e desafios de sua construção e aplicação. 4º Congresso Ibero-Americano em Investigação Qualitativa e 6º Simpósio internacional de educação e comunicação, 3, pp. 126-131.
- Mortan Sevi, O., Ger, M., Kaya, F., & Masalı, B. (2020). The effect of psychodrama sessions on psychotic symptoms, depression, quality of life, and sociometric measures in patients with chronic schizophrenia. *The Arts in Psychotherapy*, 71.
- Mössler, K., Chen, X., Helda, T. O., & Gold, C. (2013). Music therapy for people with schizophrenia and schizophrenia-like disorders. *Cochrane Database of Systematic Review*, 12.
- Murahovschi, A. C., Costa, A. F., Krug, B. C., Mattos, B. A., Gonçalves, C. B., Petramale, C. A., . . . Santos, V. C. (2013). Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas: Esquizofrenia. *Portaria SAS/MS nº 364, de 9 de abril de 2013*, 321-361.
- National Institute for Health and Clinical Excellence. (2014). *Psychosis and schizophrenia in adults: The NICE guideline on treatment and management*. London.
- Novick, D., Montgomery, W., Treuer, T., Moneta, M. V., & Haro, J. M. (2017). Real-world effectiveness of antipsychotics for the treatment of negative symptoms in patients with schizophrenia with predominantly negative symptoms. *Pharmacopsychiatry*.
- Oren, R., Orkibi, H., Elefant, C., & Salomon-Gimmon, M. (2019). Arts-based psychiatric rehabilitation programs in the community: Perceptions of healthcare professionals. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 42(1), 41-47.
- Organização Mundial de Saúde. (2019). *Esquizofrenia*. Obtido de World Health Organization : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>
- Orkibi, H., Bar, N., & Eliakim, I. (2014). The Effect of drama-based group therapy on aspects of mental illness stigma. *The Arts in Psychotherapy*.
- Ornelas, J. H. (2007). Psicologia comunitária: Contributos para o desenvolvimento de serviços de base comunitária para pessoas com doença mental. *Análise Psicológica*, 1(XV), pp. 5-11.
- Parkinson, S., & Whiter, C. (2016). Exploring art therapy group practice in early intervention psychosis. *International Journal of Art Therapy*.

- Presidência do conselho de ministros. (2008). *Resolução do Conselho de Ministros n.º 49/2008*. Diário da República (1ª série).
- Qiu, H.-Z., Ye, Z.-J., Liang, M.-Z., Huang, Y.-Q., Liu, W., & Lu, Z.-D. (2017). Effect of an art brut therapy program called go beyond the schizophrenia (GBTS) on prison inmates with schizophrenia in mainland China—A randomized, longitudinal, and controlled trial. *Clin Psychol Psychother*, 24, pp. 1069–1078.
- Reichenberg, A., & Harvey, P. D. (2007). Neuropsychological impairments in schizophrenia: Integration of performance-based and brain imaging findings. *Psychological Bulletin*, 133(5), pp. 833-858.
- Reis, A. C. (2014). Arteterapia: A arte como instrumento no trabalho do psicólogo. *Psicologia, ciência e profissão*, 34(1), pp. 142-157.
- Reisman, M. D. (2016). Drama therapy to empower patients with schizophrenia: Is justice possible? *The Arts in Psychotherapy*, 50, pp. 91-100.
- Rubin, J. A. (2010). *Introduction to Art Therapy: Sources & Resources*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Saavedra, J., Arias, S., Crawford, P., & Pérez, E. (2017). Impact of creative workshops for people with severe mental health problems: art as a means of recovery. *Arts & Health*.
- Sakura, H., Bie, R. R., Stroup, S. T., Keefe, R. S., Rajji, T. K., Suzuk, T., . . . Uchida, H. (2013). Dopamine D2 receptor occupancy and cognition in schizophrenia: Analysis of the CATIE Data. *Schizophrenia Bulletin*, 39(3), pp. 564-574.
- Salamone, J. D., & Correa, M. (2012). The mysterious motivational functions of mesolimbic dopamine. *Neuron*, 76, pp. 470-485.
- Sherwood, P. (2008). Expressive artistic therapies as mind–body medicine. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 3(2), 81–95.
- Shih, Y.-N., Chen, C.-S., Chiang, H.-Y., & Liu, C.-H. (2015). Influence of background music on work attention in clients with chronic schizophrenia. *Work*, 51, pp. 153-158.
- Slade, M. (2011). *100 Modos de apoiar a recuperação pessoal: Um guia para profissionais da saúde mental*. Lisboa: Coordenação Nacional para a Saúde Mental.
- Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia. (s.d.). *O que é arte-terapia?* Obtido de Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia: <https://arte-terapia.com/o-que-e-arte-terapia/>
- Solli, H. P., & Rolvsjord, R. (2015). “The Opposite of Treatment”: A qualitative study of how patients diagnosed with psychosis experience music therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*, 24(1), 67-92.
- Solli, H. P., Rolvsjord, R., & Borg, M. (2013). Toward understanding music therapy as a recovery-oriented practice within mental health care: A meta-synthesis of service users’ experiences. *Journal of Music Therapy*, 50(4), pp. 244-273.
- Solmi, M., Murru, A., Pacchiarotti, I., Undurraga, J., Veronese, N., Fornaro, M., . . . Carvalho, A. F. (2017). Safety, tolerability, and risks associated with first- and second-

- generation antipsychotics: a state-of-the-art clinical review. *Therapeutics and Clinical Risk Management*, 13, 757-777.
- Spaniol, S., & Bluebird, G. (2002). Report: creative partnerships—people with psychiatric disabilities and art therapists in dialogue. *The Arts in Psychotherapy*, 29, pp. 107-114.
- Stickley, T., & Hui, A. (2012). Arts In-Reach: Taking ‘bricks off shoulders’ in adult mental health inpatient care. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 19, 402-409.
- Stickley, T., Wright, N., & Slade, M. (2018). The art of recovery: Outcomes from participatory arts activities for people using mental health services. *Journal of Mental Health*, 1-7.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2016). Behind the term: Serious mental illness. *National Registry of Evidence-based Programs and Practices (NREPP)*.
- Teglbjaerg, H. S. (2011). Art therapy may reduce psychopathology in schizophrenia by strengthening the patients’ sense of self: A qualitative extended case report. *Psychopathology*, 44, pp. 314-318.
- Thornicrof, G., Tansella, M., Becker, T., Knapp, M., Leese, M., Schene, A., & Vazquez-Barquero, J. L. (2004). The personal impact of schizophrenia in Europe. *Schizophrenia Research*, 69, pp. 125-132.
- Tseng, P.-T., Chen, Y.-W., Lin, P.-Y., Tu, K.-Y., Wang, H.-Y., Cheng, Y.-S., . . . Wu, C.-K. (2016). Significant treatment effect of adjunct music therapy to standard treatment on the positive, negative, and mood symptoms of schizophrenic patients: A meta-analysis. *BMC Psychiatry*.
- Van Lith, T. (2016). Art therapy in mental health: A systematic review of approaches and practices. *The Arts in Psychotherapy*, 47, pp. 9-22.
- Van Lith, T., Fenner, P., & Schofield, M. J. (2009). Toward an understanding of how art making can facilitate mental health recovery. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 8(2).
- Vecchi, N., Kenny, A., & Kidd, S. (2015). Stakeholder views on a recovery-oriented psychiatric rehabilitation art therapy program in a rural Australian mental health service: A qualitative description. *International Journal of Mental Health Systems*, 9(11).
- Zhao, Y. J., Lin, L., Teng, M., Khoo, A. L., Soh, L. B., Furukawa, T. A., . . . Sim, K. (2016). Long-term antipsychotic treatment in schizophrenia: Systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *BJPsych Open*, 2, pp. 59-66.

ANEXOS

Anexo A: Consentimentos Informados

Consentimento Informado à diretora Técnica da (nome da instituição)

A presente investigação será desenvolvida ao abrigo do ISPA - Instituto Universitário das Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, no âmbito da dissertação de mestrado em Psicologia Clínica, pela discente Sofia Gomes Amaral Santos, supervisionada pelo docente Prof. Doutor António Gonzalez.

O presente estudo tem como objetivo compreender qual o impacto das artes expressivas enquanto mediador no processo terapêutico e de recuperação individual em pessoas com experiência de doença mental grave. Gostaria deste modo, de solicitar a colaboração da (nome da instituição), permitindo a realização de entrevistas semiestruturadas aos utentes e técnicos da (nome da instituição), bem como, após autorização dos utentes, à recolha dos respetivos processos clínicos e medicação de cada uma das pessoas. A sua participação é essencial para a realização deste trabalho e desenvolvimento da temática ao nível científico no domínio da Psicologia, não se conhecendo nem prevendo quaisquer riscos físicos ou psicológicos para nenhuma das partes ou pessoas envolvidas.

Informo ainda, que toda a informação será única e exclusivamente trabalhada por mim e analisada, para efeitos avaliativos, pelo investigador e professor da respetiva unidade curricular, garantindo sempre a confidencialidade e anonimato. A participação neste estudo é estritamente voluntária, podendo qualquer elemento desistir a qualquer momento sem qualquer prejuízo.

Declaro ter sido informada e estar ciente dos objetivos, termos e condições em que ocorrerá este estudo, concordando com os mesmos e permitindo a aplicação das entrevistas e posterior entregas dos relatórios clínicos.

Data: __/__/____

Assinatura da diretora Técnica (nome da instituição):

Assinatura do Investigador:

Consentimento Informado aos utentes da (nome da instituição)

A presente investigação será desenvolvida ao abrigo do ISPA - Instituto Universitário das Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, no âmbito da dissertação de mestrado em Psicologia Clínica, pela discente Sofia Gomes Amaral Santos, supervisionada pelo docente Prof. Doutor António Gonzalez.

O presente estudo tem como objetivo compreender qual o impacto das artes expressivas enquanto mediador nos processos de recuperação individual nos utentes da (nome da instituição). Assim, gostaria de solicitar a sua autorização para recolha de dados em relatórios clínicos seus e respetiva medicação, bem como, a sua participação numa entrevista gravada em áudio. A sua participação é essencial para a realização deste trabalho e desenvolvimento da temática ao nível científico no domínio da Psicologia, não sendo esperados quaisquer riscos físicos ou psicológicos.

Informo ainda, que toda a informação será única e exclusivamente trabalhada por mim e analisada, para efeitos avaliativos, pelo orientador da dissertação, o Prof. António Gonzalez, garantindo sempre a confidencialidade e o anonimato. A participação neste estudo é estritamente voluntária, podendo desistir a qualquer momento sem qualquer prejuízo.

Declaro ter sido informado(a) e estar ciente dos objetivos, termos e condições em que ocorrerá este estudo, sendo a minha participação totalmente voluntária, concordando por isso em participar neste estudo.

Data: __/__/____

Assinatura do(a) participante:

Assinatura do Investigador:

Consentimento Informado aos técnicos da (nome da instituição)

A presente investigação será desenvolvida ao abrigo do ISPA - Instituto Universitário das Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, no âmbito da dissertação de mestrado em Psicologia Clínica, pela discente Sofia Gomes Amaral Santos, supervisionada pelo docente Prof. Doutor António Gonzalez.

O presente estudo tem como objetivo compreender qual o impacto das artes expressivas enquanto mediador no processo terapêutico e de recuperação individual em pessoas com experiência de doença mental grave. Assim, gostaria de solicitar a sua participação numa entrevista gravada em áudio. A sua participação é essencial para a realização deste trabalho e desenvolvimento da temática ao nível científico no domínio da Psicologia, não apresentando quaisquer riscos físicos ou psicológicos.

Informo ainda, que toda a informação será única e exclusivamente trabalhada por mim e analisada, para efeitos avaliativos, pelo investigador e professor da respetiva unidade curricular, garantindo sempre a confidencialidade e anonimato. A participação neste estudo é estritamente voluntária, podendo desistir a qualquer momento sem qualquer prejuízo.

Declaro ter sido informado(a) e estar ciente dos objetivos, termos e condições em que ocorrerá este estudo, sendo a minha participação totalmente voluntária, concordando por isso em participar neste estudo.

Data: __/__/____

Assinatura do(a) participante:

Assinatura do Investigador:

Anexo B: Guião de entrevista do grupo de utentes

1. Que atividades frequenta? (**Anexo C**)
2. Há quanto tempo participa nessas atividades?
3. Se pudesse escolher, por ordem de preferência, quais são as três atividades que mais gosta?
4. Destas atividades que escolheu, o que costuma fazer em cada uma delas?
5. Como se sente quando faz cada uma dessas atividades?
6. Como tem sido para si participar nestas atividades?
7. Agora, se possível, gostava que me falasse um bocadinho sobre as sessões de pintura, o que sente quando pinta?
8. Como descreve numa palavra?
9. Agora, se possível, gostava que me falasse um bocadinho sobre as sessões de teatro, o que sente quando faz teatro?
10. Como descreve numa palavra?
11. Agora, se possível, gostava que me falasse um bocadinho sobre as sessões de música, o que sente quando toca música?
12. Como descreve numa palavra?
13. Se pudesse escolher uma cara associada à sua satisfação em cada uma destas atividades, qual seria? (**Anexo D**)
14. Agora, se possível, gostava que falássemos um bocadinho sobre a medicação psiquiátrica. Há quanto tempo toma medicação?
15. Para si, e olhando para o seu caso individual, quais considera serem os benefícios da medicação?
16. E quais considera serem as coisas menos boas da medicação?

17. Se possível, da lista que vou mostrar, escolha até cinco aspetos/dimensões que mais se identificam consigo (**Anexo E**).

18. Se pudesse classificar o que sente face a cada dimensão que escolheu anteriormente, como classificaria de 1 a 7? Sendo que 1 significa que se sente muito mal com isso, e sete significa que se sente muito bem com isso.

19. Pensando naquilo que sente, naquilo que exprime e que acontece enquanto (pinta/faz teatro/música), considera que essas atividades o/a ajuda a controlar as dimensões que escolheu anteriormente? Porquê?

20. Considera que (a pintura/o teatro/a musica) o/a ajudam a melhorar a sua qualidade de vida? Porquê?

21. Sente que estas atividades têm impacto na sua saúde / bem-estar? Se sim, pode dar-me exemplos?

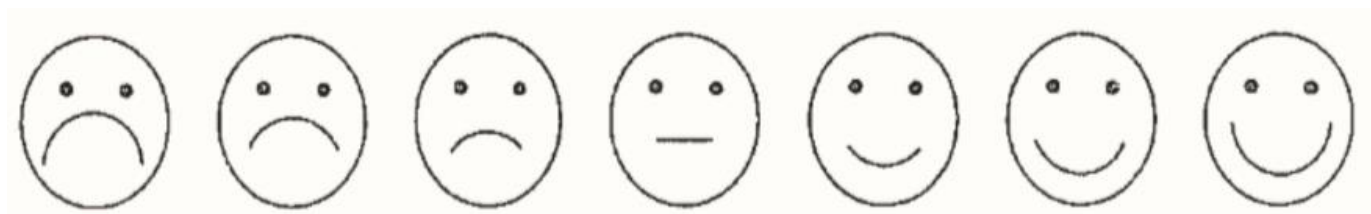
22. Como considera que estas atividades ajudam na sua recuperação individual?

1	2	3	4
Não ajuda nada	Ajuda pouco	Ajuda	Ajuda muito

Anexo C: Suplemento ao guião - Lista das atividades da instituição

- Atividades de escrita
- Aulas de Inglês
- Club de Leitura
- Club Náutico
- Debate
- Desporto
- Discos Pedidos
- Estimulação Cognitiva
- Hipoterapia
- Idas à praia
- Jogos pedagógicos/socialização
- Música
- Natação
- Pintura/Desenho
- Psicoeducação
- Psicomotricidade
- Reunião semanal
- Teatro
- Visitas culturais

Anexo D: Suplemento ao guião - Escala de Sorrisos (Andrews & Withey, 1976)



1

2

3

4

5

6

7

Anexo E: Suplemento ao guião do grupo de utentes - Sintomas negativos e efeitos dos psicofármacos

Desinteresse Geral/Indiferença

Falar pouco

Dificuldade em expressar sentimentos e emoções

Sentir ou pensar em coisas opostas às que faço

Afastamento social

Diminuição do desempenho social

Falta de Objetivos

Pouco ativo/dinâmico

Falta de motivação

Dificuldade em sentir prazer pelas coisas em geral

Movimentos impulsivos que acontecem sem querer

Agitação/ inquietação/ não estar parado

Corpo rígido/duro

Movimentos Lentos

Anexo F: Guião de entrevista dos grupos de técnicos (Monitores + Técnicos fixos)

Monitores das Atividades Artísticas

1. Quais os principais objetivos das sessões? O que é trabalhado?
2. Como descreves o modo como os utentes iniciam as sessões? Seja a nível comportamental, emocional...
3. E como descreves o modo como terminam as sessões?
4. Da tua experiência profissional ao longo do processo nesta instituição, como consideras que as artes expressivas, neste caso (pintura/desenho, teatro, musica), têm impacto na saúde mental destes utentes?
5. Como sabes, todos os utentes têm uma carga medicamentosa elevada que os pode prejudicar a vários níveis, desde emocionalmente, socialmente, comportamentalmente... qual te parece ser a vantagem deste tipo de atividades neste utentes, face à medicação?
6. O que mais te surpreende nestes utentes? Porquê?
7. Da tua experiência nesta instituição, qual o momento que mais te marcou e porquê?
8. Sem citar nomes, gostaria que escolheesses um caso para falares sobre a sua evolução individual e consequentemente clínica, apoiando-te nas palavras/dimensões que dispões nesta lista caso necessites (**Anexo G**).
9. Por fim, há alguma informação extra que consideras pertinente acrescentar?

Técnicos fixos da instituição

1. Da sua experiência profissional, o que tem a dizer acerca das atividades artísticas realizadas nos fóruns e da sua importância para os utentes?
2. Que impacto considera terem estas atividades na saúde mental destes utentes?
3. Quais considera serem as mudanças mais significativas ao longo dos processos? (ao longo da pintura, ao longo do teatro, etc)
4. Sem citar nomes, gostaria que escolhesse um caso para falar sobre a sua evolução individual

e conseqüentemente clínica, baseando-se nalguma destas atividades, descrevendo com o máximo detalhe. Caso seja necessário, pode apoiar-se nesta lista de palavras/dimensões **(Anexo G)**.

5. Por fim, há alguma informação extra que considere pertinente acrescentar?

Anexo G: Suplemento ao guião dos grupos de técnicos - Sintomas negativos e efeitos dos psicofármacos

Desinteresse Geral/Indiferença

Falar pouco/pobreza no discurso

Dificuldade em expressar sentimentos e emoções

Sentir ou pensar em coisas opostas às que faz

Afastamento Social

Falta de objetivos

Diminuição do desempenho social

Falta de motivação

Pouco ativo/dinâmico

Expressão emocional diminuída

Dificuldade em sentir prazer pelas coisas em geral

Agitação/inquietação/não estar parado

Movimentos que acontecem sem querer

Corpo rígido/duro

Sedação

Movimentos lentos

Descontrolo por impulso

Comprometimento Cognitivo

Anexo H: Transcrição completa das entrevistas

Grupo: Utentes

Participante 1

- 1 **Dessas atividades todas, que pode ler com calma, ah, gostaria que dissesse, que atividades**
2 **frequenta na (nome da instituição)?**
- 3 Aulas de inglês
- 4 **Hum hum**
- 5 Club de leitura
- 6 **Hum hum**
- 7 Discos pedidos, estimulação cognitiva
- 8 **Hum hum**
- 9 Os cavalinhos é que já lá fui, mas nunca andei.
- 10 **Ok, sim**
- 11 Jogos pedagógicos ou de socialização
- 12 **Hum hum**
- 13 Música, natação também faço, pintura e desenho também
- 14 **Hum hum**
- 15 Psicoeducação também participo, psicomotricidade também, a reunião semanal, o teatro,
16 também gosto muito...
- 17 **Ok, boa e há quanto tempo participa nessas atividades?**
- 18 Já lá estou no fórum deixe cá ver, entrei em setembro, outubro, novembro, dezembro, janeiro,
19 fevereiro, março, abril, estou lá a sete meses.
- 20 **Hum hum... ok, ah, e se pudesse escolher por ordem de preferência, destas atividades que**
21 **diz que faz, quais são as três preferidas? As três atividades que mais gosta?**
- 22 Gosto de discos pedidos, gosto de desporto e gosto de estimulação cognitiva.

- 23 **Ok boa e das atividades que escolheu o que é que costuma fazer em cada uma delas?**
- 24 Desporto é jogar à bola, estimulação cognitiva tem a ver com jogos e assim, são muito giros...
- 25 **Hum hum**
- 26 E as aulas de inglês gosto imenso, as aulas de inglês ...
- 27 **Hum hum e o que é que costuma fazer nas aulas de inglês?**
- 28 Falamos os dias da semana, das cores, das horas...
- 29 **Ok e como é que se sente quando faz cada uma dessas atividades?**
- 30 Sinto-me bem, são atividades muito boas, sinto-me bem.
- 31 **Ótimo...e como é que tem sido para si participar nessas atividades?**
- 32 Tem sido muito bom, sinto-me ocupada, o desporto é ótimo para a pessoa fazer... aulas de
- 33 inglês...muito interessante e estimulação cognitiva também é muito bom, concentro-me muito
- 34 bem a fazer estas atividades, assim como todas as outras.
- 35 **Ok...ótimo...então agora se possível, gostava que falássemos um bocadinho sobre as**
- 36 **sessões de pintura e desenho. O que é que sente quando pinta?**
- 37 Sinto-me bem, gosto... gosto quando estou a fazer desenho e pintura, também é uma atividade
- 38 que eu gosto bastante.
- 39 **E como é que descreve numa palavra?**
- 40 Bom
- 41 **Bom, ok. Agora se possível gostava que falássemos um bocadinho sobre as sessões de**
- 42 **teatro, como é que se sente quando faz teatro?**
- 43 Sinto-me bem, nunca tinha feito teatro na vida, nunca tinha feito teatro, sinto-me bem, é muito
- 44 interessante.
- 45 **Ótimo... e como é que descreve numa palavra aquilo que sente?**
- 46 Muito bom.
- 47 **E agora se possível gostava que falássemos um bocadinho nas sessões de música. O que é**
- 48 **que sente quando está nas sessões de música?**

49 Musicoterapia...sinto-me bem, com o Doutor D...

50 **Hum hum sim...**

51 É muito interessante, pode-se criar vários sons ...

52 **Hum hum e como é que descreve numa palavra essa sensação, esse sentimento?**

53 Perfeito

54 **Ok, ótimo. Agora vou pedir que veja aquela folhinha que tem as carinhas, consegue ver?**

55 Ah as carinhas...

56 **Sim? Então agora para cada uma destas atividades, para a pintura, para o teatro e para**

57 **a música, gostava que escolhesse uma carinha que represente a sua satisfação. Para a**

58 **música qual é que é a carinha?**

59 Seis

60 **O seis, ok. Para o teatro qual é que é a carinha?**

61 Também o seis

62 **Hum hum e para a pintura e desenho qual é a carinha?**

63 É igual pode ser um sete

64 **Então agora se possível, gostava que falássemos um bocadinho sobre a medicação**

65 **psiquiátrica. Há quanto tempo toma medicação, mais ou menos recorda-se ou tem ideia?**

66 Vai fazer três anos.

67 **Três?**

68 Três.

69 **Ok, e para si, no seu caso individual, quais é que considera serem os benefícios da**

70 **medicação? As coisas boas? Na sua opinião, e para o seu caso...**

71 Sinto-me bem, é importante tomá-los, tomo sempre a horas...

72 **Hum hum**

73 Tomo sempre a horas, às horas que é indicada, de manhã ao pequeno-almoço e ao jantar, tomo

74 sempre tudo certinho e então sinto-me bem.

75 **E quais é que considera serem as coisas menos boas da medicação? Há coisas menos boas**
76 **da medicação no seu caso pessoal ou não?**

77 Não, não tou a ver não.

78 **Ok. Agora, consegue ver a outra folhinha que nos sobra que tens uns retângulos com umas**
79 **expressões lá dentro...**

80 Sim

81 **Sim? Ok se quiser ter assim uns segundinhos para ver essas expressões e ler com calma**
82 **(pausa grande). Dessa lista, se possível, gostaria que escolhesse no máximo até cinco**
83 **dimensões que mais se identificam consigo.**

84 Se calhar, o falar pouco.

85 **O falar pouco? Ok, sim**

86 Se calhar tenho que falar um bocadinho mais. Afastamento social, se calhar tenho que estar
87 mais na sociedade, agora estou mais ativa, mais dinâmica ... não sei.

88 **É só aquelas que se identificar consigo se não se identificar com mais nenhuma...**

89 Não, mais nenhuma.

90 **Ok, então se pudesse classificar o que sente face a cada dimensão que escolheu agora,**
91 **nestas duas dimensões, o falar pouco e o afastamento social, como é que classificaria de**
92 **um a sete, em que um significa que se sente muito mal com isso e sete significa que se sente**
93 **muito bem com isso. Para o falar pouco como é que classificaria de um a sete a forma**
94 **como se sente?**

95 Falar pouco se calhar tenho que falar um bocadinho mais ...

96 **E de um a sete como é que classificaria, que impacto, como é que sente que isso tem em**
97 **si? Ou seja, um significa que se sente muito mal com isso, com o facto de falar pouco e o**
98 **sete significa que se sente bem...**

99 Praí um três.

100 **Um três? Ok e para a dimensão do afastamento social, como é que se sente em relação a**
101 **isso de um a sete?**

102 Ah ...agora já estou a aprender a não afastar-me, aprender a viver em sociedade, dar-me com
103 os técnicos, falar com eles por isso dois.

104 **Então, pensando naquilo que sente, naquilo que exprime e que acontece enquanto faz as**
105 **sessões de pintura, de música e de teatro...gostaria que me dissesse se considera que essas**
106 **atividades a ajudam a controlar estas dimensões que referiu... o falar pouco e o**
107 **afastamento social...**

108 Acho que ajuda

109 **Sim? Em que sentido, consegue explicar? Dar exemplos?**

110 O teatro é importante, ajuda a expressar melhor, com o público ajuda muito e a pintura
111 também...é relaxante, a pintar podemos expressar melhor os nossos sentimentos através do
112 desenho...

113 **Hum hum... Ok boa, e considera que a música, o teatro e a pintura, ajudam a melhorar**
114 **a sua qualidade de vida?**

115 Ajuda, atão não ajuda.

116 **Porquê, consegue explicar?**

117 É bom, sinto-me bem a pintar, a pessoa fica satisfeita quando está a pintar, sorri, a música
118 também é importante é uma boa terapia...

119 **Ok e sente que estas atividades têm impacto na sua saúde mental e bem-estar?**

120 Sim eu acho que sim, um bocadinho, não é? É bom.

121 **Consegue dar exemplos desse impacto, na sua saúde mental?**

122 É bom é bom...ajuda, ajuda muito.

123 **Ok então por último, como é que considera que estas atividades ajudam na sua**
124 **recuperação individual como um todo? De um a quatro, em que um não ajuda nada e**
125 **quatro ajuda muito. Qual seria o número, que estas atividades a ajudam na sua**
126 **recuperação individual?**

127 Quatro

128 **Quatro, ok. Pronto, e já terminámos**

- 129 Tá bem, tá bem.
- 130 **Muito obrigada**
- 131 De nada. Deixo aqui as folhinhas?
- 132 **Sim por favor, por favor**

Participante 2

- 133 **Que atividades frequenta na (nome da instituição)? Se quiser basear-se nessa lista de**
134 **palavras, lista de expressões aliás que são as atividades que nós fazemos no fórum ... que**
135 **atividades é que frequenta na (nome da instituição)?**
- 136 (pausa) Todas.
- 137 **É?**
- 138 É, todas sim.
- 139 **Todas da lista ok e...**
- 140 Doutora menos as aulas de inglês, não, aulas de inglês não.
- 141 **As aulas de inglês não.**
- 142 Não.
- 143 **Ok e há quanto tempo participa nessas atividades?**
- 144 Ah, sete meses acho eu, foi quando entrei para o (nome da instituição), sete meses acho eu.
- 145 **Ok e se pudesse escolher por ordem de preferência, quais são as três atividades que mais**
146 **gosta?**
- 147 Então, estimulação cognitiva...
- 148 **Hum hum**
- 149 Música...
- 150 **Hum hum**
- 151 E a pintura. Ah tem de ser três, não é?

152 **Sim**

153 Então, posso tirar uma Doutora, não há problema?

154 **Pode, tem tempo para escolher está à vontade.**

155 Então olhe, psicomotricidade, música e a pintura.

156 **Ok, então dessas atividades que escolheu, o que é que costuma fazer em cada uma delas?**

157 Psicomotricidade é.... Ai. Desenvolvermos as nossas... pronto, a parte da motricidade do
158 corpo.

159 **Hum hum**

160 Depois fazemos um aquecimento, ou dançamos. Ai como é que é? Estou me a esquecer.
161 Ah...Ah....Ai meu deus.... Fazemos várias coisas... com a doutora J a bombeira. Temos jogos
162 por exemplo, jogos com os arcos, jogos das cadeiras também.

163 **Ok**

164 Psicomotricidade para nos conseguirmos mexer, também para pormos isso na vida também, é
165 mais ou menos assim.

166 **Hum hum e relativamente às outras o que é que costumam fazer nessas atividades?**

167 Na música o doutor. D dá-nos instrumentos e cada um toca os instrumentos na sua vez...

168 **Hum hum**

169 Primeiro ele diz que se esqueceu dos nossos nomes e nós temos que apresentar consoante o
170 nome.

171 **Hum hum**

172 Depois de apresentarmos o nome, cada um toca um instrumento à vez e fazemos uma banda,
173 entre ásperas ou lá o que é ...e no final falamos sobre as coisas, como é que correu...

174 **Boa**

175 ... o que é que aprendemos...

176 **Ok e relativamente à pintura, o que é que costumam fazer?**

177 Na pintura a doutora costuma levar desafios que eu acho muito interessantes, foi por isso
178 também que eu comecei a participar, e depois dá-nos à escolha e nós fazemos o que nos
179 sentimos à vontade. Os materiais, tintas, lápis, também as que quisermos, acho eu, e depois
180 desenhar, ver por exemplo uma planta e desenhamos a planta depois pintamos... é conforme os
181 trabalhos que a doutora dá.

182 **Ok e como se sente quando faz cada uma dessas atividades?**

183 Sinto-me bem, não penso em comida por exemplo que é um grande problema...

184 **Hum hum**

185 E consigo estar concentrada, não estou a pensar noutras coisas que me fazem ficar mal, ou ficar
186 triste ... é bom.

187 **E como é que tem sido para si participar nestas atividades?**

188 Tem sido bom, acho que tenho crescido enquanto pessoa e além disto, são atividades que eu
189 gosto por isso, mesmo as outras também gosto mas pronto, acho que são as atividades que são
190 boas, para todos.

191 **Ok boa**

192 Fazem-nos esquecer e aprender novas coisas também.

193 **Ok relativamente à pintura se pudesse descrever numa única palavra a forma como se
194 sente, qual é que seria a palavra?**

195 Abençoada

196 **Abençoada ok, relativamente à psicomotricidade que também foi uma opção, não é?
197 Como é que descreveria numa palavra?**

198 Ativa

199 **Ativa... E na música?**

200 Na música.... Com energia

201 **Ok boa, agora se possível gostava que falássemos um bocadinho sobre as sessões de teatro,
202 o que é que sente quando faz as sessões de teatro ou quando participa nas sessões de
203 teatro?**

204 Consigo mostrar facetas que nem eu sabia que tinha, consigo sair um bocado da minha zona de
205 conforto talvez, consigo estar distraída também, dos problemas como com as outras atividades,
206 e também é bom com os colegas porque há colegas que não nos damos muito bem e lá no teatro
207 as diferenças saem e passamos a dar bem.

208 **Ok boa e como é que descreve numa palavra a forma como se sente?**

209 Descontraída

210 **Descontraída ok, boa, ia pedir que visse a folha dois, com as carinhas.**

211 Ah deixe-me só abrir isto... Já está.

212 **Já? Agora, se pudesse escolher uma cara associada à sua satisfação para cada uma das**
213 **atividades que escolheu, a psicomotricidade, música e a pintura qual seria a carinha? Para**
214 **cada uma delas?**

215 A sete

216 **Para as três?**

217 Sim, sem sombra de dúvidas.

218 **Sim e relativamente ao teatro?**

219 Também a sete.

220 **Ok boa, agora se possível, gostava que falássemos um bocadinho sobre a medicação, há**
221 **quanto tempo toma medicação?**

222 Ah... é assim... há muito. Eu com seis anos já tomava alguns, não tomava, quer dizer... não
223 dormia muito e com seis anos é que comecei a dormir e então eu já tomava gotas de *risperdal*,
224 para ver se conseguia dormir.

225 **Hum hum**

226 Mas medicação há séria não sei muito bem porque eu sempre fui acompanhada por psicólogos
227 e psiquiatras, mas acho que foi desde os catorze ou quinze anos não sei muito bem.

228 **E olhando para si, ou seja, no seu caso individual, quais considera que são os benefícios**
229 **da medicação?**

230 Pode repetir? Não percebi doutora desculpe.

231 **Sim, sim sim, no seu caso individual, na sua opinião, quais considera serem os benefícios**
232 **da medicação?**

233 Acho que é... acho que é bom porque consegue controlar o que nós não conseguimos controlar
234 sozinhas e consegue...acho que é isso...e consegue pronto, os problemas que eu possa ... que
235 eu não possa resolver sozinha aquilo ajuda-me, a estar mais controlada, menos impulsiva.

236 **E quais considera serem as coisas menos boas da medicação...no seu caso... se houverem.**

237 Que sou muito nova para tar a tomar essas coisas e...acho que é ...era bom se eu não tomasse,
238 era bom porque queria dizer que não tava doente, mas...acho que é só isso.

239 **Mas em termos de efeitos...sente alguns efeitos?**

240 Ah efeitos... efeitos...agora não, mas já dormi muito... agora já...

241 **Está mais controlado...**

242 Sim

243 **Ok, agora se possível vamos para a folha três...**

244 Três ... deixe só ver, já está.

245 **Já? Dessa lista... essa lista tem assim algumas expressões ou dimensões, gostava que**
246 **escolhesse até cinco, no máximo, que mais se identificam consigo ... tem tempo, pode ver**
247 **à vontade.**

248 Sim... sim...então ... bem ... agitação/inquietação.

249 **Hum hum**

250 A que está por baixo eu não consigo ver, movimentos..., mas não consigo ver o resto...

251 **Desfigurou?**

252 Não, não, é que a imagem não dá ...pere ai doutora.

253 **Ok**

254 Movimentos lentos é isto?

255 **Sim, sim, sim ok**

256 É a agitação

257 **Hum hum**

258 Os movimentos impulsivos... a falar porque a falar... pode ser com a fala também a
259 impulsividade?

260 **Sim sim, aquilo que considerar. Se considera que faz sentido, sim**

261 Acho que sim porque sou muito impulsiva a falar...

262 **Hum hum**

263 O afastamento social...com as pessoas não sei ... acho que sim

264 **Hum hum**

265 A falta de objetivos

266 **Hum hum**

267 Porque às vezes esqueço dos objetivos que tenho

268 **Hum hum**

269 E... ah... falta de motivação em algumas coisas também

270 **Ok, então se pudesse classificar o que sente face a cada uma dessas dimensões, como é que**
271 **classificaria de um a sete? Sendo que um significa que se sente muito mal com isso, e sete**
272 **que significa que se sente muito bem com isso.**

273 Ah...sinto-me mal, claro que não gosto de sentir isto, não é assim tão mau mas gostava de
274 melhorar. Praí um dois ou três...

275 **Dois ou três...para todas as dimensões? Ou sente diferença entre elas, entre as dimensões**
276 **que referiu?**

277 Ah por exemplo a falta de objetivos, falta e motivação e afastamento social acho que é um

278 **Ok, sim.**

279 Ah ...deixe-me ver, e a impulsividade também

280 **Ok**

281 Ah...e o que é que eu tinha dito mais? Ahn...

282 **Agitação não era?**

283 Ah a agitação...acho que são todas um.

284 **Um?**

285 Em vez do dois e do três acho que é tudo um porque eu gostava de não sentir percebe? Gostava
286 de melhorar e ...

287 **Hum hum**

288 Ser como as outras pessoas, acho que é mais isso.

289 **Então pensando naquilo que sente, naquilo que exprime e que acontece enquanto faz estas**
290 **sessões artísticas, agora relativamente à pintura, à música, mas também ao teatro,**
291 **considera que estas atividades ajudam a controlar estas dimensões que escolheu**
292 **anteriormente?**

293 (pausa). Sim, mas aqui a impulsividade é um bocadinho mais difícil.

294 **Ok e as outras sente que sim em que sentido, consegue explicar? Dar exemplos...**

295 Falta de motivação eu sinto-me motivada a fazer isso, por isso não há falta, falta de objetivo
296 também acho que não porque tenho os meus objetivos, e consigo ter objetivos (impercetível
297 falha de rede) dessas próprias sessões.

298 **Hum hum**

299 Afastamento social, eu acho claro, que nessas sessões que eu consigo estar... parece que sinto
300 pertencida a esse grupo percebe?

301 **Hum hum**

302 Ahn, agitação eu tou sempre agitada, é uma coisa que eu...sou muito agitada, muito enérgica
303 por isso é muito difícil também parar.

304 **Hum hum**

305 E ... e acho que já falei de todas.

306 **Ok, então considera que estas atividades artísticas, a pintura a música e o teatro ajudam**
307 **a melhorar a sua qualidade de vida?**

308 Acho que sim, bastante

309 **Sim? E porquê?**

310 Porque quando estamos nessas atividades parece que os problemas desaparecem não pensamos
311 nesses problemas, nós não...eu pelo menos não tou concentrada no mundo, estou concentrada
312 no que estou a fazer e consigo estar focada naquilo que me pedem.

313 **Hum hum**

314 E parece que estou a viajar, não é viajar, viajar, mas não tou no mundo dos problemas, na fome,
315 na guerra, nas doenças, nessas coisas todas percebe?

316 **Hum hum**

317 Por isso acho que sim

318 **Ok e sente que essas atividades têm impacto na sua saúde mental e bem-estar?**

319 Sim acho que sim, ajuda bastante

320 **E consegue dar exemplos?**

321 Como assim doutora desculpe estar a perguntar.

322 **Não, sim sim, como é que tem impacto, ou seja, referiu que tem impacto, neste caso**
323 **bastante, em que sentido? Consegue dar exemplos práticos?**

324 Concentração por exemplo, ahn ... motivação, também consigo estar motivada que é uma coisa
325 que é um bocado difícil para mim, às vezes desisto das coisas a meio e ali não tenho vontade
326 disso ahn... na organização, também é uma maneira de estar organizada.

327 **Hum hum**

328 A impulsividade mais ou menos é...sou muito impulsiva, mas também acho que estou um
329 bocadinho melhor, naquela altura em que estou nas sessões e a música, eu adoro a pintura e o
330 teatro, mas a música principalmente é uma coisa que eu estou sempre a ouvir.

331 **Hum hum**

332 Então ahn, parece que esqueço de tudo, dos problemas, começo a cantar, esqueço, parece que
333 não estou neste mundo.

334 **E como considera que estas atividades ajudam na sua recuperação individual, em que um**
335 **é não ajuda nada, dois ajuda pouco, três ajuda e quatro ajuda muito?**

336 Acho que é o quatro, tenho a certeza que é o quatro.

337 **Quer falar sobre isso, porque é que considera um quatro?**

338 Porque... é arte, uma pessoa quando faz arte, quer dizer, eu não sou muito expert nisso mas,
339 quando a pessoa faz arte não...acho que só tem benefícios, se já tem benefícios para as pessoas
340 que não tem problemas, para nós ainda tem mais benefícios. Porque já temos problemas temos
341 (falha de rede) coisas que não queremos pensar e conseguimos estar ali, coisas que noutros
342 sítios, com outras pessoas, podem gozar ou o resto do mundo, por isso é que acho que faz bem.

343 **Hum hum. Pronto foi a última pergunta, terminámos.**

Participante 3

344 **Ok, então dessas atividades do fórum, pode ler com calma para ver todas as atividades,**
345 **gostaria que me dissesse que atividades é que frequenta na (nome da instituição)?**

346 (pausa) O debate o que é?

347 **O debate é o debate que fazem, que organizam por temas, aqueles temas que vão**
348 **escolhendo, semana a semana e que depois fazem um debate sobre esse tema,**
349 **normalmente até são temas da atualidade ...**

350 Acho participo nisso.

351 **Hum hum ok**

352 Debate, discos pedidos, estimulação cognitiva

353 **Hum hum**

354 Idas à praia

355 **Hum hum**

356 Jogos pedagógicos de socialização

357 **Hum hum**

358 Música, pintura e desenho

359 **Hum hum**

360 Como é que é? Pedo educação?

361 **Psicoeducação**

362 Ah sim. Psicomotricidade

363 **Hum hum**

364 Reunião semanal, visitas culturais

365 **Ok, e há quanto tempos participa nestas atividades?**

366 Ai não sei, não sei dizer... há muitos anos já.

367 **Há alguns anos ok, então se pudesse escolher por ordem de preferência quais são as três**

368 **atividades preferidas, que mais gosta?**

369 Idas à praia, as sessões de música também gosto.

370 **Ok então é, idas à praia e música é isso? As preferidas.**

371 (Abana com a cabeça em sinal afirmativo)

372 **Então dessas atividades que escolheu, o que é que costuma fazer em cada uma delas?**

373 Ah.... Participo como os outros, faço...faço jogos...debate ou ver filmes...

374 **Ok e como e que se sente quando faz estas atividades? Estas duas da sua preferência? A**

375 **música e a praia?**

376 Sinto-me cansada, mas depois quando acaba a atividade sinto-me bem.

377 **Hum hum e como e que tem sido para si participar nestas atividades?**

378 Diga?

379 **Como é que tem sido para si ao longo do tempo, participar nestas atividades?**

380 É bom, é bom...gosto.

381 **Hum hum. Ok falou também que vai às sessões de pintura e à música, o teatro não, não**

382 **é? Então aqui relativamente às sessões de pintura gostava que falássemos um bocadinho**

383 **sobre as sessões de pintura e desenho. O que é que sente quando pinta, quando esta nestas**

384 **sessões?**

385 Sinto-me bem, sinto-me liberta, gosto muito de participar gosto muito de escrever, desenhar,

386 pintar, é bom, gosto disso.

387 **E como é que descreve a forma como se sente numa única palavra?**

388 (pausa) Feliz

389 **Feliz? Hum hum, então agora relativamente às sessões de música, como é que se sente**
 390 **numa única palavra, a forma como se sente nestas sessões?**

391 (pausa). De música?

392 **Sim**

393 Também gosto é uma coisa que a gente pode ver ah, de todas as alturas, gosto de ver os filmes
 394 que acompanham (pausa).

395 **Hum hum ok então agora, tem aquela folhinha das carinhas, esta (pausa ao mesmo tempo**
 396 **que mostra a folha) sim?**

397 Só um bocadinho

398 **Sim sim**

399 Esta?

400 **Pode puxar um bocadinho mais para cima? Não consigo ver. Essa mesmo sim, essa. Então**
 401 **aqui para estas atividades artísticas que referiu que faz, a música e a pintura, gostaria que**
 402 **escolhesse uma carinha, desta escala, associada à sua satisfação. Para a música qual é a**
 403 **carinha associada a sua satisfação?**

404 Seis

405 **Ok e para a pintura e desenho?**

406 Cinco

407 **Ok então agora se possível, gostava que falássemos um bocadinho da medicação**
 408 **psiquiátrica. Há quanto tempo toma medicação? Tem mais ou menos ideia?**

409 Não sei...desde 2000 pra aí, lá para trás também tomava só que não tomava efeito então tive
 410 um psiquiatra...tive vários psiquiatras, mas não me dava efeito, não conseguia estar bem, depois
 411 fui para o hospital júlio de matos e pronto fiquei logo boa, gosto muito.

412 **Hum hum e no seu caso individual, olhando para si, na sua opinião, o que é que sente que**
413 **considera serem as coisas boas da medicação, os benefícios da medicação no seu caso**
414 **individual?**

415 Ah os benefícios é que dá sempre efeito, tomo os medicamentos e fico logo bem, se não tomo
416 fico chateada, tenho medo que me esteja a sentir mal.

417 **E quais considera serem as coisas menos boas da medicação no seu caso individual?**
418 **Haverá coisas menos boas?**

419 Não, não há, é tudo bom.

420 **Ok ótimo. Então agora se possível, temos a outra folhinha, esta aqui com os quadradinhos,**
421 **(pausa) se quiser também dar uma vista de olhos nessas expressões para ficar a conhecê-**
422 **las antes de fazer a questão...quando tiver disponível diga-me.**

423 (pausa grande) Não sei...

424 **Já leu?**

425 Sim, já li tudo.

426 **Ok então dessa lista escolha no máximo até cinco expressões ou dimensões que mais se**
427 **identificam consigo**

428 Pode ser dinâmico, dinâmico (pausa) agora temos afastamento social, não é?

429 **É aquilo que sentir, aquilo que sentir que se identifica consigo... afastamento social**
430 **também sente é isso?**

431 Sim, agora por causa do vírus...temos que nos afastar.

432 **Ah ok, estou a perceber a questão, exatamente, isso é uma verdade plena, mas estas**
433 **questões não são questões relativas ao covid-19, são questões que se identificam consigo a**
434 **longo prazo, ou seja que sente que costuma sentir ao longo do tempo, não só agora nesta**
435 **situação específica. Que fazem mais parte da sua personalidade, da sua maneira de**
436 **ser...que ocorrem ao longo do tempo. Caso se sinta identificada com alguma destas**
437 **questões, caso não se sinta identificada, tudo bem também.**

438 (pausa) sentir ou pensar em coisas opostas ao que faço.

439 **Ok (pausa) estão todas ou identifica-se com mais alguma?**

440 O afastamento social não sei...não sei

441 **Não? (pausa) ok então agora tendo em conta aquilo que escolheu que refere que é a forma**
442 **que se sente, como é que classificaria de um a sete, face a essas dimensões, ou seja, um**
443 **significa que se sente muito mal com isso e sete significa que se sente muito bem com isso.**
444 **Consegue classificar nas dimensões que escolheu como é que se sente, por exemplo sentir**
445 **ou pensar em coisas opostas as que faço (pausa) como e que se sente face a isso?**

446 Não a ouço

447 **Está a ouvir melhor agora?**

448 Tou

449 **Sim? Ok então para esta dimensão que escolheu, de sentir ou pensar em coisas opostas às**
450 **que faço, como é que se sente em relação a isso? Sente-se muito mal com isso, pelo facto**
451 **de sentir isto, ou sente-se muito bem com isso (pausa). Ou seja, a forma como lida com**
452 **esta situação.**

453 Sinto-me mal, um cinco ou assim mais ou menos, cinco para aí.

454 **Ok, pode ser sim senhora, referiu a pouco, pouco ativo/dinâmico como é que se sente em**
455 **relação a isso?**

456 Dinâmico sim, sete

457 **Ok sim senhora, e o afastamento social, estava na dúvida se achava que fazia parte...**

458 Não quero falar sobre isso.

459 **Claro, então pensando naquilo que sente, enquanto tem estas atividades artísticas a**
460 **pintura e a música considera que estas atividades a ajudam a controlar estas dimensões**
461 **que falou agora?**

462 Estas atividades?

463 **Sim, se considera que estas atividades artísticas que referiu que faz, a pintura e a música,**
464 **a ajudam a controlar estas questões?**

465 Sim, sim ... dão-me, dão-me pronto, fico com bem-estar, bem-estar ... gosto.

466 **Ok. E considera que estas atividades a ajudam a melhorar a sua qualidade de vida?**

467 Sim

468 **Consegue dar exemplos?**

469 (pausa). Por exemplo... como é que eu hei de explicar, nas atividades por exemplo, porque as
470 atividades que eu tenho, a música, não é?

471 **Sim, estas atividades artísticas, a música e a pintura sim, se sente que isto ajuda na sua**
472 **qualidade de vida.**

473 Sinto-me bem, dá alegria.

474 **E sente que estas atividades têm impacto na sua saúde mental e no seu bem-estar?**

475 (pausa). Diga?

476 **Sente que estas atividades têm impacto na saúde mental e no seu bem-estar?**

477 Sim

478 **E consegue dar exemplo do impacto, consegue dar exemplos disso ou não?**

479 Não sei

480 **Não há problema, então estamos mesmo a terminar vamos para a última questão, como**
481 **considera que estas atividades artísticas no seu caso as que frequenta, no seu caso, a**
482 **pintura e a música, ajudam na sua recuperação individual global, de um a quatro, em que**
483 **um significa não ajuda nada e quatro ajuda muito.**

484 Ajuda muito, quatro.

485 **Ok pronto, terminamos muito obrigada pela sua participação.**

486 Obrigada, muito obrigada, bom dia.

487 **Muito bom dia obrigada**

Participante 4

488 **Vê quais são as atividades, tem tempo pode estar à vontade, e seria para responder que**
489 **atividades frequenta na (nome da instituição)?**

490 Atividades de escrita

491 **Sim**

492 Estimulação cognitiva

493 **Sim**

494 Música

495 **Sim**

496 Pintura e Desenho

497 **Hum hum**

498 Psicomotricidade

499 **E há quanto tempo participa nestas atividades?**

500 Ah, quando começou, mais menos... não sei... já...já alguns anos.

501 **Alguns anos? Sabe mais ou menos há quantos anos está na (nome da instituição) e que**

502 **frequenta estas atividades ou não?**

503 Quando começaram lá as atividades...

504 **E se pudesse escolher por ordem de preferência, quais são as três atividades que mais**

505 **gosta?**

506 (murmúrios que não se entendem), estimulação cognitiva, pintura/desenho e psicomotricidade

507 parece.

508 **Então, estimulação cognitiva, pintura/desenho e psicomotricidade é isso?**

509 Sim

510 **Ok dessas atividades que escolheu o que é que costuma fazer em cada uma delas? Na**

511 **estimulação cognitiva o que é que se costumava fazer, na estimulação cognitiva?**

512 Ah...cartas...assim (murmúrios que não se percebem)

513 **E na pintura e desenho, o que é que se costuma fazer nessas sessões?**

514 Por exemplo... (murmúrios) pintar

515 **E na psicomotricidade?**

516 (murmúrios)

517 **No percebi**

518 Exercício

519 **Ah ok, exercício, ok e como é que se sente em cada uma dessas atividades?**

520 Um pouco assim...angustiado...com cansaço.

521 **Hum hum e como é que tem sido para si participar nestas atividades, ao longo do tempo?**

522 (murmúrios incompreensíveis) ...porque é preciso pensar.

523 **Relativamente à pintura, o que é que sente relativamente às sessões de pintura? Ao longo**

524 **da sua experiência na (nome da instituição)... o que é que tem sentido nestas sessões...**

525 Acho assim...motivado

526 **Não percebi pode repetir**

527 Motivado

528 **Hum hum**

529 Assim (murmúrios incompreensíveis)

530 **E consegue descrever numa palavra aquilo que sente?**

531 Gostar, por exemplo, gosto mais ou menos de pintar sim.

532 **E relativamente às sessões de música como é que se sente quando faz as sessões de música?**

533 Assistir, só assisti.

534 **Ah ok assiste às sessões é isso? Ok e gosta de assistir? Sente-se bem ao assistir às sessões?**

535 Sim, mais ou menos sim.

536 **Ok agora temos esta folha com caras, tem também uma consigo? (pausa)**

537 Aqui

538 **Sim? Ah, gostaria que escolhesse uma cara associada à sua satisfação nas sessões de**

539 **pintura e desenho.**

540 Um quatro, sim.

541 **Quatro?**

542 É sim, quatro.

543 **Agora se possível gostava que falássemos um bocadinho sobre a medicação psiquiátrica,**
544 **há quanto tempo toma medicação?**

545 Foi desde que fui para a (torrajeira incompreensível) anos

546 **Ok e no seu caso individual, quais considera serem os benefícios da medicação, as coisas**
547 **boas?**

548 Ah estar mais atencioso... mais interessado sim

549 **E considera que existem coisas menos boas da medicação, no seu caso?**

550 São boas, a reação à medicação (impercetível).

551 **Ok agora temos esta folha com uns quadradinhos e umas expressões lá dentro, tem**
552 **também uma consigo?**

553 Sim

554 **Sim, então dessas expressões pode lê-las com calma, gostaria que escolhesse cinco**
555 **dimensões, que mais se identificam consigo, no máximo até cinco, que se identificam**
556 **consigo claro.**

557 Pode repetir?

558 **Desta lista toda, quais é que se identificam consigo?**

559 Dificuldade em expressar sentimento e emoções.

560 **Sim, dificuldade em expressão sentimento e emoções**

561 Falar pouco.

562 **Falar pouco, sim**

563 Sentir ou pensar em coisas opostas às que faço.

564 **Ok**

565 Diminuição do desempenho social também.

566 **Sim**

567 Pouco ativo e dinâmico também.

568 **Hum hum**

569 Falta de motivação também.

570 **Hum hum**

571 (pausa) movimentos lentos também.

572 **Ok, uma, duas, três, quatro, cinco, seis...ah....ok não há problema. Como é que**

573 **classificaria a forma como se sente em relação a cada uma destas dimensões. Ou seja, de**

574 **um a sete, em que um significa que se sente muito mal com isso e sete que se sente muito**

575 **bem com isso. O falar pouco?**

576 Três

577 **Três, ok dificuldade em expressão sentimento e emoções?**

578 (pausa) Quatro mais ou menos

579 **Sentir ou pensar em coisas opostas às que faço?**

580 Dois

581 **Dois, diminuição do desempenho social?**

582 Dois também

583 **Ok e falta de motivação?**

584 Quatro

585 **Ok há também aqui uma sexta que identificou o pouco ativo ou dinâmico quer também**

586 **classificar essa?**

587 (Murmúrios incompreensíveis)

588 **Então, considera, e pensando naquilo que sente enquanto faz aqui as sessões de pintura e**

589 **música, que foi as que indicou que faz, que frequenta. Considera que estas atividades**

590 **ajudam a controlar estas coisas que falámos agora, estas dimensões que escolheu?**

591 Sim, acho que ajuda.

592 **Em que sentido? Consegue explicar um bocadinho melhor como é que ajuda? Ou dar**

593 **exemplos?**

594 Consegue acalmar.

595 **Acalmar ok e considera que a pintura e a música ajudam a melhorar a sua qualidade de**
596 **vida?**

597 Sim...há uma mudança (murmúrios) a desenvolver.

598 **A desenvolver... e sente que estas atividades têm impacto na sua saúde mental e no seu**
599 **bem-estar?**

600 Como?

601 **Se faz diferença na sua saúde mental e no seu bem-estar...**

602 Acho que não.

603 **Não, ok, e como é que considera que essas atividades ajudam na sua recuperação**
604 **individual global? Um, não ajuda nada, dois ajuda pouco, três ajuda e quatro ajuda**
605 **muito?**

606 Quatro

607 **Quatro? Ok, pronto já terminamos muito obrigada pela sua participação**

608 Obrigado, bom dia.

609 **Bom dia**

Participante 5

610 **Ok, então dessa lista de atividades a primeira folhinha que pode ver, a primeira folhinha**
611 **de atividades tem aí consigo? Sim? Pode ver quais é que são as atividades que estão nessa**
612 **listinha, que são as atividades que nós fazemos no fórum se quiser dar uma vista de olhos**
613 **ler ...**

614 Pera aí que está aqui a AM que veio aqui buscar uma coisa.

615 **Ah está bem, vamos aguardar um bocadinho.**

616 Pere só um bocadinho (AM)

617 **Sim, sim sim.**

618 Desculpe lá doutora (AM)

619 **Não há problema**

620 Fecha a porta A (pausa) fecha mesmo (entrevistado para AM) (a porta fecha) pronto.

621 **Já estamos sós?**

622 Já.

623 **Já, ok. Então, dessa lista de expressões, de atividades que nós fazemos no fórum consegue**
624 **ver ah pode ler com calma dar uma vistinha de olhos, que é para recordar de todas, caso**
625 **se esqueça de alguma, e gostaria que me dissesse que atividades é que frequenta na (nome**
626 **da instituição)?**

627 Atividades de escrita

628 **Sim**

629 Clube de leitura

630 **Hum hum**

631 Ah discos pedidos

632 **Hum hum**

633 Desporto

634 **Hum hum**

635 Estimulação cognitiva

636 **Hum hum**

637 Idas à praia, hipoterapia

638 **Hum hum**

639 Idas à praia

640 **Hum hum**

641 Música

642 **Hum hum**

643 Natação

644 **Hum hum**

645 Teatro

646 **Hum hum**

647 Reunião Semanal

648 **Hum hum**

649 E visitas culturais

650 **Ok então há quanto tempo participar nessas atividades?**

651 Doutora, ah, eu vou abrir um bocadinho o meu leque tá bem?

652 **Sim**

653 Eu estive numa instituição antes de vir para a instituição, para a família (nome da instituição).

654 **Hum hum**

655 Tive numa instituição durante dezassete anos.

656 **Hum**

657 Ali no casalinho da ajuda, ao pé do...como é que se chama aquilo...pronto do palácio da ajuda.

658 **Hum hum**

659 Só que depois houve uns problemas, quer dizer, não foram problemas que eu tivesse feito

660 alguma coisa de mal não foi, achei que elas estavam a abusar de mais e sai de lá.

661 **Hum hum, ok**

662 Pronto, agora estou na (nome da instituição) vai fazer agora em agosto três anos e estou muito

663 bem assim, estou muito bem assim.

664 **Gostou então desta transição é isso?**

665 Foi um passo muito importante na minha vida, foi muito importante.

666 **Isso é muito bom...**

667 Sim...

668 **Então há quanto tempo participa nestas atividades... há três anos é isso?**

669 Ah sim... há três anos. Pode repetir aquelas que eu disse doutora?

670 **Diga, diga?**

671 Pode repetir aquelas que eu disse?

672 **Disse bastantes... deixe-me lá ver... atividades de escrita, club de leitura, discos pedidos,**

673 **hipoterapia, idas à praia, música, teatro, reunião mensal (semanal) e visitas culturais. Foi**

674 **isso, confirma?**

675 Confirmo

676 **OK. Agora se pudesse escolher por ordem ... diga, diga?**

677 Posso passar à outra folha?

678 **Pode... ah, agora já não é preciso folhas, agora é sem folhinha de apoio. Se pudesse**

679 **escolher por ordem de preferência destas atividades que referiu, quais as atividades que**

680 **mais gosta, três atividades que mais gosta?**

681 Três atividades?

682 **Sim (pausa)**

683 É nisto?

684 **É das atividades que... não, não, da mesma folhinha de há bocadinho das atividades, que**

685 **falámos agora, que referiu que faz.**

686 Já pus, já pus.

687 **Sim? Isso, as três preferidas quais é que são?**

688 As preferidas?

689 **As três preferidas, sim.**

690 As três preferidas são hipoterapia, idas à praia e música.

691 **Então dessas atividades que escolheu o que é que costuma fazer em cada uma delas?**

692 Aproveitar ao máximo (riso)

693 **Uau que excelente resposta (risos) bem visto, claro que sim. E assim em duas ou três**
694 **palavras consegue descrever as atividades que fazem dentro de cada uma dessas, dessas**
695 **atividades ... se consegue descrever aquilo que fazem durante... durante... durante essas**
696 **tarefas...**

697 Não estou a perceber, desculpe.

698 **Ou seja, durante a música o que é que fazem durante as sessões de música, durante a**
699 **hipoterapia o que é que fazem durante a hipoterapia, as idas à praia... que foi as três**
700 **preferidas.**

701 Portanto as idas à praia ocorrem no verão.

702 **Hum hum**

703 E então eu gosto muito das idas à praia. Hipoterapia é com cavalos, desde que estou, desde que
704 vou lá ao quartel da GNR à hipoterapia...e, sinto-me bem a fazer isso, é uma coisa que preenche
705 um bocado o meu ego... o cavalo que até é um animal um pouco racional por acaso é uma coisa
706 muito boa.

707 **E relativamente às sessões de música o que é que costumam fazer nas sessões de música?**

708 O que é que fazemos nas sessões de música, é o seguinte, eu já andava a prometer há montes
709 de tempo e neste caso até ao meu amigo J que ia trazer a guitarra ... eu agora quando
710 regressarmos ao fórum, vou falar com a doutora C e com o doutor JA.

711 **Hum hum**

712 Ou se vou fazer parte do núcleo do doutor D.

713 **Hum hum**

714 Ou se vou ter protagonismo só para mim... portanto levar a guitarra para o fórum e estar uma
715 hora, uma hora e meia a ouvir as músicas do JV (próprio)

716 **Então...**

717 É uma coisa que quero propor

718 **Ok...então tem estado a preparar essas músicas é isso?**

719 Diga?

720 **Tem estado a preparar essas músicas para quando regressar ao fórum ...**

721 Não tenho estado a preparar porque não tenho a viola comigo

722 **Ah ok**

723 Mas quando for para o fórum já vou ter o primeiro fim-de-semana, as coisas já se vão

724 encarrilando e então já poderei trazer a viola e fazer aquilo que realmente quero fazer.

725 **Sim senhora, ótimo e durante as sessões de música em si, o que é que fazem durante as**

726 **sessões de música consegue descrever?**

727 Ah é assim, é muita gente a tocar instrumentos ao mesmo tempo...

728 **Hum hum**

729 Mas existe sintonia e harmonia...

730 **Hum hum ok**

731 Além das baterias, xilofone, xilo fraques e tudo isso...se tivesse lá a guitarra do J seria bastante

732 melhor ... eu penso assim...

733 **Sim claro é a sua opinião ... sim... ok e o que é que sente quando faz cada uma destas**

734 **atividades?**

735 Ah... sinto-me descontraído.

736 **Hum hum ok**

737 Muito descontraído, muito descontraído, muito descontraído.

738 **Ótimo e como é que tem sido para si participar nestas atividades?**

739 Não tem sido muito difícil, tenho, tenho... eu penso da seguinte forma, às vezes mais vale em

740 vez de fazer muitas atividades e más, mais vale fazer poucas e boas.

741 **Hum hum**

742 Verdade. É uma verdade ...

743 **Sim senhora, mas então no geral tem sido uma experiência positiva participar nestas**

744 **atividades tem sido bom?**

745 Sim, tem sido bom.

746 **Sim...ok então ah...referiu... escolheu aqui numa das atividades preferidas a música,**
747 **consegue descrever aquilo que sente numa palavra? Relativamente às sessões de música...**

748 Inspiração (de forma pouco perceptível)

749 **Inspiração?**

750 Inspiração

751 **Ok, então referiu também que participa nas sessões de teatro quando fizemos a primeira**
752 **questão não foi?**

753 Sim

754 **Sim? Então, agora se possível gostava que falássemos um bocadinho sobre essas sessões**
755 **de teatro. O que é que sente quando faz teatro?**

756 Estou a criar uma personagem à minha semelhança.

757 **Hum hum**

758 É isso que eu sinto...

759 **E o que é que isso significa para si?**

760 Tou a fazer o papel de uma coisa que não sou, mas enfim, é uma arte, é o teatro e o teatro é
761 mesmo assim.

762 **Ok e como é que descreveria então numa palavra aquilo que sente na... quando faz**
763 **teatro?**

764 Quando faço teatro?

765 **Hum hum**

766 (imperceptível)

767 **Não percebi pode repetir?**

768 Relaxamento

769 **Relaxamento... ok. Ok, então agora tem aí a folhinha das carinhas... esta?**

770 Tenho, tenho.

771 **Sim? Ok, então agora se pudesse escolher uma carinha associada às atividades artísticas,**
772 **ou seja, neste caso a música, que foi uma inclusive as suas preferidas, e o teatro que**
773 **também faz, qual seria a carinha associada a cada uma delas, relativamente à sua**
774 **satisfação?**

775 A minha satisfação é mínima no um e é máxima neste canto...

776 **Não percebi pode repetir por favor?**

777 Portanto na minha opinião, é mais fraco no um e mais forte no sete.

778 **Exatamente, portanto, o um é estar pouco satisfeito ou nada satisfeito...**

779 Então vou pôr um seis.

780 **Seis? Ok para as duas, música e teatro, igual é isso?**

781 Sim

782 **Sim? Ok então agora se possível, gostava que falássemos um bocadinho sobre a medicação**
783 **psiquiátrica. Há quanto tempo toma medicação?**

784 Há.... Portanto, eu tenho 54 já lá vão quase 40.

785 **E para si, no seu caso individual, quais considera serem os benefícios da medicação?**

786 Ah, não sei, mas eu tenho dúvidas que agora no mercado, já há tanta variedade de
787 medicamentos, eu tenho dúvidas que a medicação que eu estou a fazer seja adequada para
788 mim...agora que estou na residência vou deixar.... Na clínica... por acaso vou lá na quinta-
789 feira, vou levar o injetável. Mas falar com um psiquiatra, ter acompanhamento, por exemplo, ir
790 ao psiquiatra, tem-me ajudado (impercetível) e assim ajuda-me a memorizar melhor o problema
791 que eu tive e continuo a ter, mas não tão grave como era antes.

792 **Ok...**

793 É que a medicação, os injetáveis, os higiénicos, restrições alimentares, quer dizer aquilo que
794 seria um ... cena bipolar passou a ser apenas um pequeno problema do foro psicológico. Como
795 é que eu hei de dizer, o facto de eu ... (começou-se a ouvir aos cortes)

796 **J peço, peço só desculpa por interromper, estou a ouvi-lo aos cortes (ele continuava). Peço**
797 **desculpa por interromper, estou a ouvir aos cortes, pode só falar outra vez para ver se já**
798 **o consigo ouvir melhor? Eu acho que a nossa internet está a ficar um bocadinho fraca.**

799 **(pausa) Ah ok, agora já o estou a ouvir bem, peço desculpa, se não eu não estava a**
800 **conseguir perceber, sim, sim...perdão.**

801 Aos 15 anos, fiz várias, fiz várias tentativas de deixar a maconha (novamente deixou-se de ouvir
802 devido a interferências) só a partir ... o haxixe... (impercetível na gravação devido a
803 interferências) cortei de vez com isso, e pronto já fiz vários tratamentos. O meu problema agora
804 é que se tiver medicação, psiquiatra e para confiar nele, talvez ele possa-me ajudar e dar-me
805 outro tipo de medicamentos que possam ser mais indicados no meu caso.

806 **Ok... E no seu caso individual quais considera serem as coisas menos boas da medicação?**

807 Coisas menos boas?

808 **Sim**

809 Estou a tomar *Laprox* e já disseram que o *Laprox* no meu caso não é bom...

810 **Mas o que é que sente como que sejam coisas negativas...**

811 Sinto-me...quer dizer...uma tranquilidade que não é muito viável ... (pausa)

812 **Uma tranquilidade excessiva é?**

813 Não é isso, é que por um lado pode acalmar, mas tem efeitos colaterais.

814 **Ok, então agora temos aqui a outra listinha a última... que tem aqui estes retângulos...**
815 **pode ler, ou dar uma vista de olhos nestas expressões também com calma se quiser...**

816 Já só falta isto não é doutora?

817 **É, já estamos na parte final, estamos mesmo a terminar. Se quiser dar uma vista de olhos**
818 **nestas expressões antes de eu fazer a questão para saber... (pausa grande) ... quando**
819 **estiver disponível diga...**

820 Faça favor.

821 **Então, agora se fosse possível destas opções, destas dimensões da folha, gostaria que**
822 **escolhesse no máximo até cinco, que mais se identificam consigo.**

823 Agitação/inquietação/não estar parado

824 **Ok**

825 É só um?

826 **É no máximo até cinco, pode escolher as que se identificarem consigo, não tem que ser**
827 **cinco, é só as que se identificarem, mas no máximo cinco.**

828 Falta de objetivos

829 **Hum hum ... ok**

830 E vou escolher outro, dificuldade em expressar sentimentos e emoções.

831 **Ok hum hum**

832 É só.

833 **Ok. Se pudesse classificar o que sente faça cada uma destas três dimensões em que, ou**
834 **seja, como é que o classificaria em de um a sete em que um que significa que se sente muito**
835 **mal com isso e sete significa que se sente muito bem com isso. Aqui para a primeira que**
836 **escolheu agitação/inquietação/não estar parado, como é que se sente relativamente a isso**
837 **de um a sete?**

838 Eu não pus não estar parado... eu não pus não estar parado.

839 **Não custa? Não percebi**

840 Não pus, não pus não estar parado... não pus isso...

841 **Não? Ah, agitação/inquietação não foi esse que referiu como primeiro?**

842 Foi, foi.

843 **Foi? Ok, então e como é que classificaria a forma como se sente de um a sete? Em que um**
844 **é que se sente muito mal com isso e sete...**

845 Cinco

846 **Cinco? Ok, depois o outro que referiu foi a falta de objetivos não foi?**

847 Foi

848 **De um a sete como é que se sente em relação a isso?**

849 Falta de objetivos é o pessimismo que não me larga (pausa) falta de objetivos... talvez seja uma
850 carência digamos assim...

851 **E em números, consegue classificar a forma como se sente face isso?**

852 Sim, cinco.

853 **Cinco? Ok e a última que referiu foi dificuldade em expressar sentimentos e emoções de**
854 **um a sete como é que se sente em relação a isso?**

855 Apesar de já ter quase 55 anos (tosse) há certas coisas que eu sou tímido e ingênuo...é isso.

856 **Ok e consegue classificar em termos numéricos ou não? Se sente muito bem com isso ou**
857 **muito mal....**

858 Não, não é isso...é mais um amor platónico digamos assim.

859 **Hum hum então pensando agora naquilo que sente e exprime enquanto faz teatro e**
860 **música, que são as atividades artísticas que referiu, considera que estas atividades**
861 **artísticas o ajudam a controlar estas três dimensões que falámos agora?**

862 Ajudam-me a controlar ...a ter mais motivação ...a esquecer a medicação e os programas
863 ...estar atento... é preciso tomar dentro dos possíveis (Impercetível) ... não penso
864 (impercetível).

865 **Estamos mesmo a terminar está bem? Considera que a música e o teatro o ajudam a**
866 **melhorar a sua qualidade de vida?**

867 Considero

868 **Sim? Porquê, consegue dar exemplos?**

869 Porque eu antigamente, há uns anos tocava guitarra e baixo... era um grande baixista
870 profissional, primeiro comecei pelos (impercetível) depois comecei pelo baixismo profissional
871 e pronto...a música...o teatro...a hipoterapia...são coisas que me fazem extravasar ...não sentir
872 tão fechado...

873 **Sim senhora...e sente que estas atividades têm impacto na sua saúde mental e bem-estar?**

874 Sim, sim.

875 **Consegue dar exemplos?**

876 Não

877 **Passa também um bocadinho por o que já disse é isso? Por poder extravasar ...**

878 Sim

879 **Então por último, como considera que estas atividades ajudam na sua recuperação**
880 **individual num todo? De um a quatro, em que um não ajuda nada e quatro ajuda muito.**

881 Quatro

882 **Pronto, já terminamos então, muito obrigada pela sua participação.**

Participante 6

883 **Seria então para dizer que atividades frequenta na (nome da instituição).**

884 Ah... tenho que ver então.

885 **Sim sim, força, está à vontade.**

886 Idas à praia

887 **Sim**

888 Hipo... hipoterapia é o que?

889 **É com os cavalos**

890 Ah já fiz, mas não tenho feito.

891 **Mas já fez é isso?**

892 Já fiz

893 **Ok**

894 Música. Há coisas que não faço agora, mas que já fiz, não sei, é para pôr ou não?

895 **Pode indicar, sim**

896 Natação já fiz.

897 **Hum hum**

898 Pintura e desenho quando posso faço.

899 **Hum hum**

900 Psico...ai, psicoeducação também faço.

901 **Hum hum**

902 Psi-co-mo-tri-cidade também faço quando estou no fórum, não é?

903 **Hum hum**

904 Reunião semanal também.

905 **Hum hum**

906 Teatro também.

907 **Hum hum**

908 Visitas culturais também faço o máximo quando posso.

909 **Ok então e agora...**

910 Tem aqui mais

911 **Diga diga?**

912 Tem mais, o clube de leitura também às vezes vou, não muitas vezes, mas as vezes vou.

913 **Hum hum**

914 Debates... não faço debates, mas colaboro com eles.

915 **Hum hum**

916 Desporto tenho feito agora cá em casa por vídeo Skype. Muita coisa, faço quase tudo só que

917 por causa de quando tenho curso e formações e essa coisa toda, maior parte não faço nessa

918 altura, mas quando estou no fórum, faço quase todas.

919 **Ok e há quanto tempo...**

920 E aulas de inglês também.

921 **Hum hum...ok há mais alguma tenha escapado ou já terminou todas?**

922 Está aqui, esti...aí.

923 **Estimulação cognitiva?**

924 Também faço.

925 **Hum hum**

926 Jogos também.

927 **Hum hum**

928 É quase tudo.

929 **Ok e há quanto tempo participa nessas atividades?**

930 Desde que estou no (nome da instituição), só que há alturas que às vezes não participo porque
931 não...quer dizer como é que hei de dizer, não...estou noutras coisas.

932 **E há quanto tempo está no (nome da instituição) então?**

933 Ah, vai fazer treze anos.

934 **Ok se pudesse escolher por ordem de preferência, quais são as três atividades que mais**
935 **gosta?**

936 Só um segundo que tenho que pôr os óculos.

937 **Sim, sim.**

938 Como é que a doutora disse, se faz favor?

939 **Quais são as três atividades que mais gosta?**

940 Teatro

941 **Sim**

942 Música

943 **Sim**

944 E deixe me ver qual é o outro... pintura.

945 **Ok, então destas atividades que escolheu o que é que costuma fazer em cada uma delas?**

946 Várias coisas.

947 **Hum hum... por exemplo, no teatro que foi a primeira que referiu, o que é que costuma**
948 **fazer no teatro?**

949 Ah, faço gestos, canto, danço ah...mais? Muita coisa, ah, coisas de terapia também, comunicar
950 uns com os outros também, bastante, falar.

951 **Hum hum**

952 Ah... é várias coisas que eu não sei dizer mais.

953 **Ok esta ótimo, e nas sessões de música o que é que costumam fazer?**

954 Ah... de música eu costumo pôr os discos pedidos, uns cantam outros não, é uma área que eu
955 domino bem, gosto bastante ah, prontos, gosto de estar no computador a pôr músicas. Gosto
956 também quando há uma música ou outra que eu gosto, gosto de cantar.

957 **Hum hum**

958 Adoro cantar, não tenho muito esse dom, a voz, a minha voz não é muito boa para isso, mas
959 pronto (riso) é um caso à parte (risos).

960 **Ok, então esclareça-me só aqui uma coisa, quando me falou em música falou-me dos discos**
961 **pedidos ou das sessões de música...que existem com o doutor D?**

962 As duas coisas, mas com o doutor D fiz só muito pouco.

963 **Há ok, ok sim senhora.**

964 Por causa do curso.

965 **Ok sim senhora.**

966 Mas adorei, adorei, adorei.

967 **Ok e agora relativamente às sessões de pintura que foi a outra atividade que escolheu o**
968 **que é que faz nas sessões de pintura e desenho? O que é que tem feito ao longo do (nome**
969 **da instituição)?**

970 Faço, faço, alargo a minha imaginação, eu gosto muito de pintura abstrata.

971 **Hum hum**

972 Adoro mesmo.

973 **Hum hum**

974 E às vezes sai-me coisas que eu não sei o que é, mas ao mesmo tempo fico feliz porque é uma
975 maneira de exprimir o que eu sinto.

976 **Hum hum**

977 E é muito bom...acho que é as três atividades que eu escolhi, são as que mais identifico-me,
978 comunicativa, extrovertida, dinâmica e essa coisa toda, então, encaixa-me na minha pessoa.

979 **Hum hum e como é que se sente quando faz estas três atividades? O teatro, a música e a**
980 **pintura?**

981 Bem, bem.

982 **Sim? Consegue explicar um bocadinho melhor o que é que isso significa para si? Sentir-**
983 **se bem?**

984 Sentir-me bem ah...vou tentar.

985 **Hum hum**

986 (Pausa) sinto-me... quando é para participar em coisas alegres, dinâmicas eu sinto-me feliz,
987 sinto-me bem. E há uma coisa que eu gosto também é que haja coisas com alegria, coisas
988 ...boas, para fortalecer a mente, e gosto muito de coisas que, que nos dá animo, alegria,
989 relaxamento também é uma das coisas que gosto imenso, ah acho que na minha opinião, dentro
990 das possibilidades que a (nome da instituição) tem, tem boas atividades, dentro daquilo que é
991 possível.

992 **Hum hum**

993 Eu só não gosto é de atividades tristes, não gosto de atividades tristes.

994 **Mas existe na sua opinião alguma atividade triste?**

995 Mais paradas...

996 **Há mais paradas já percebi, e como é que se sente nestas atividades?**

997 Bem porque faço com carinho, com gosto.

998 **E como tem sido para si ao longo do tempo participar nestas atividades?**

999 (pausa) Bom, tem sido bom.

1000 **Ok se pudesse descrever numa única palavra aquilo que sente quando está nas sessões de**
1001 **teatro, qual seria a palavra?**

1002 Paz

1003 **Ok e para descrever as sessões de pintura qual seria a palavra?**

1004 Sorriso

1005 **Hum hum e as sessões de música?**

1006 Essa é mais difícil porque tem muitas emoções ah...acho que, acho que eleva, para mim é das
1007 todas, as que mais se identifica comigo, porque eu gosto muito de música, sou, tento ser alegre,
1008 tento expressar através da música coisas que uma pessoa às vezes nem está a espera, acho muito
1009 bom, não sei explicar mais nada.

1010 **Numa palavra então é difícil é isso? Os sentimentos são muitos...**

1011 É, porque a música para mim é muito alto, para mim é uma das coisas mesmo alto, não sei
1012 explicar, só sei que eleva-me a vários, a vários horizontes.

1013 **Hum hum...ok**

1014 Por exemplo quando estou a ouvir a música...

1015 **Hum hum**

1016 Eu estou a imaginar... muita coisa.

1017 **Hum hum**

1018 Boas, não más, coisas boas e eleva o pensamento mais além, é interessante.

1019 **Agora temos esta lista, esta lista não, esta escala com carinhas, tem aí a sua folha com**
1020 **caras?**

1021 Tenho, tenho.

1022 **Ok então para cada uma destas atividades gostaria que escolhesse uma cara que**
1023 **representasse a sua satisfação. Para o teatro qual é que vai ser a carinha?**

1024 (Impercetível)

1025 **Está bem está bem está bem, claro.**

1026 Há aqui uma, que está diferente das outras, que tem um traço, o que é que essa quer dizer? Não
1027 percebo.

1028 **É o numero quatro que está a perguntar?**

1029 Exatamente

1030 **É indiferença**

1031 É como?

1032 **Indiferença, estar indiferente...ou seja, nem sentir coisas boas nem sentir coisas más, não**
1033 **sentir nada estar indiferente.**

1034 Ah tá bem. Então a cinco, a seis e a sete quer dizer positivos?

1035 **Sim, o um, o dois e o três é negativo sim, o quatro é aquele que nem sente bom nem sente**
1036 **mau, indiferente e o cinco, seis e sete sente coisas positivas. Mas sendo que entre o cinco,**
1037 **o seis e o sete, dentro do positivo há diferenças, ou seja, consegue ver pelo sorriso que é**
1038 **cada vez mais rasgado...**

1039 Hum hum

1040 **Ok, então qual é a carinha que representa a sua satisfação no teatro? Nas sessões de**
1041 **teatro?**

1042 Seis

1043 **Ok, nas sessões de pintura?**

1044 Sete

1045 **E nas sessões de música?**

1046 Sete

1047 **Ok, então agora vamos por esta folhinha de parte e agora vamos falar um bocadinho sobre**
1048 **medicação psiquiátrica. Há quanto tempo toma medicação?**

1049 (riso). Já há muitos anos.

1050 **Tem ideia mais ou menos em anos, recorda-se?**

1051 Desde os 28 anos, portanto, tenho 51...

1052 **Ok**

1053 Agora não sei de cor.

1054 **E para si, no seu caso individual, na sua perspetiva, quais considera serem as coisas boas**
1055 **da medicação? Os benefícios?**

1056 A doutora quer que digo o quê? Não sei...

1057 **Da sua experiência pessoal, no seu caso individual, o que é que sente que a medicação tem**
1058 **como coisas boas? Como benefícios... se sente que exista algum, claro.**

1059 (pausa)

1060 **Ou seja, se sente que a medicação lhe trás coisas boas, se há benefícios em tomar a**
1061 **medicação, no seu caso...**

1062 Sim...eu tou a perceber mais ou menos o que está a dizer, mas não estou a perceber as respostas
1063 aqui.

1064 **Quais respostas?**

1065 O que está a aqui a escrever não estou a perceber o que está a quer dizer.

1066 **Mas quais respostas, peço desculpa...está a olhar para alguma folha em específico?**

1067 Tou com um papel na mão, tou com um papel na mão...

1068 **Hum hum...qual papel pode mostrar-me por favor?**

1069 Não é referente a este papel? (e mostra)

1070 **Ah não, não, não ainda não.**

1071 Ah desculpe.

1072 **Ainda não, quando for esse eu digo, tá bem?**

1073 Tá bem, diga doutora.

1074 **Não há problema, então em relação à medicação, no seu caso individual, da sua**
1075 **experiência quais acha que são os benefícios? As coisas boas da medicação?**

1076 Muitos

1077 **Ok quer apontar alguns? Da sua experiência pessoal...**

1078 Ah...tipo estar triste, deprimida, eufórica e se eu tomar a medicação ao fim de vinte minutos
1079 estou outra vez calma.

1080 **Hum hum**

1081 E começo a ver os meus sintomas, saber quando estou ansiosa, quando estou deprimida.

1082 **Hum hum ok e quais considera serem as coisas menos boas da medicação? No seu caso,**
1083 **existe alguma coisa menos boa da medicação...ou não?**

1084 Eu acho que não, já tenho esta medicação há muitos anos.

1085 **Já está então mais estável é isso?**

1086 Sim

1087 **Não sente grandes oscilações, ou efeitos...**

1088 Sim, às vezes ainda tenho uma crisezinha, de vez enquanto, de longe a longe, mas tenho.

1089 **Ok então agora sim, vamos para aquela folha que tinha há bocadinho...**

1090 Sim

1091 **Sim, agora, pode ler com calma tá bem? Não temos pressa. Dessas expressões, gostava que**
1092 **escolhesse, no máximo até cinco que mais se identificam consigo.**

1093 (pausa longa). Doutora Sofia, eu não estou a perceber isto, não estou a perceber estas coisas.

1094 **Ok, então isto são algumas expressões que podemos, ou não, nos identificar com elas. Ou**
1095 **seja, podemos sentir isto, ou não sentir nada disto. E aquilo que eu peço é que escolha no**
1096 **máximo até cinco das quais mais se identificam consigo, caso achar que há alguma que se**
1097 **identifica consigo. Por exemplo, posso dar um exemplo, a primeira que é desinteresse geral**
1098 **ou indiferença, não estar interessado pelas coisas, sente? Sim ou não? E assim a diante.**

1099 Não, não.

1100 **Não, ok, então desta lista há alguma que sinta? Que sinta estas questões ou não?**

1101 Afastamento social é o que doutora?

1102 **Estar afastado das pessoas, da comunidade...**

1103 Eu não estou a ver aqui...a ...a identificar com estas palavras não tou. Porque isto é mais
1104 negativo e eu não sou muito negativa.

1105 **Ok ok**

1106 Eu não sou de falar pouco, eu sou...eu falo o máximo que puder e sei exprimir-me, não estou
1107 a perceber muito bem estas palavras.

1108 **Ok, não é obrigatório escolher, ou seja, se não se identificar com nada disto, não há**
1109 **problema tá bem? É só, caso se identifique, e quais se identifica. Se não se identifica com**
1110 **nenhuma, não há problema.**

1111 Pode-me, eu vou dizer esta frase e pode-me oh pois me explicar...

1112 **Sim**

1113 Há uma frase, dificuldade em sentir prazer pelas coisas em geral, pode-me explicar?

1114 **Ok é sentir dificuldade em sentir prazer, sentir sentido nas coisas, ou seja, por exemplo,**
1115 **vou dar um exemplo prático, estar no fórum com os amigos, colegas, técnicas e não**
1116 **usufruir das coisas não sentir que gosta, não sentir prazer por aquilo, ou por outra coisa**
1117 **qualquer, ou seja, dificuldade em sentir prazer pelas coisas em geral, sentir-se indiferente,**
1118 **mais abatida...**

1119 Ah isso abatida de vez enquanto eu tenho isso, mas isso é da própria doença.

1120 **Sim, independentemente do que seja, tá bem? Há alguma coisa aqui que se identifique ...**

1121 Essa frase, porque às vezes não estou bem a 100% só por isso.

1122 **Ok então se pudesse classificar aquilo que sente relativamente a esta questão então do**
1123 **prazer, como é que classificaria de um a sete? E que um significa que se sente muito mal**
1124 **com isso e sete significa que se sente muito bem com isso.**

1125 Acho que punha um cinco.

1126 **Cinco, ok e pensado nas atividades artísticas que realiza, a pintura, o teatro e a música,**
1127 **acha que estas atividades ajudam a controlar esta questão que identificou?**

1128 Sim, sim sim.

1129 **Em que sentido?**

1130 Bastante, bastante.

1131 **Sim, consegue dar exemplos disso ou explicar um bocadinho melhor?**

1132 Sinto-me muito feliz naquilo, nessas três áreas, dou o meu melhor e sinto-me muito bem até, e
1133 exprimo bem a minhas emoções gosto muito de partilhar o que sinto com os outros, gosto de
1134 fazer bem aos outros através das dinâmicas, através nem que seja de um sorriso ou um abraço
1135 ou uma palavra amiga, eu sou muito dessas coisas, pronto sou muito...

1136 **Então considera que estas três áreas, a pintura, o teatro e a música ajudam a melhorar a**
1137 **sua qualidade de vida?**

1138 Sim, sim.

1139 **Em que sentido, consegue explicar?**

1140 Em vários sentidos, ah ser uma melhor pessoa, a saber lidar com os outros, a saber ah, ah, a
1141 gerir as emoções.

1142 **Hum hum**

1143 Ah é muita coisa que não dá para descrever, às vezes é coisas ao momento, e mexer com o
1144 corpo ah, ah às vezes mexer com o corpo vale mais que falar mil palavras como se diz, ah não
1145 sei explicar muito bem.

1146 **Explicou muito bem, aliás. E sente que essas atividades têm impacto na sua saúde mental**
1147 **e no seu bem-estar?**

1148 Sim

1149 **Hum hum, consegue explicar melhor ou passa ou bocadinho por aquilo que já explicou?**

1150 Ah, deixe-me pensar...também comunicar com os doutores e fazer com os doutores as
1151 atividades é muito importante, porque a gente sente-se mais seguros, aprendemos coisas que a
1152 gente não sabia, ah e se a gente está triste, os doutores estão sempre a nos ajudar, sempre a
1153 comunicar connosco, a fazer exercícios para estarmos bem-dispostos, para estarmos dinâmicos,
1154 é muita coisa que não dá para descrever, é mais sentir que descrever.

1155 **Hum hum. E como é que considera que essas atividades, a pintura, o teatro e a música**
1156 **ajudam na sua recuperação individual: um não ajuda nada, dois ajuda pouco, três ajuda**
1157 **e quatro ajuda muito?**

1158 É quatro

1159 **É ...pronto, terminámos, muito obrigada**

1160 Obrigada. Beijinhos

1161 **Beijinho obrigada pela sua participação**

1162 De nada doutora, sempre as ordens.

1163 **Oh obrigada**

Participante 7

- 1164 **Se quiser dar então uma vistinha de olhos, ler, ver quais é que são as atividades, depois**
1165 **seria para responder que atividades frequenta na (nome da instituição)?**
- 1166 (Pausa grande)
- 1167 **Consegue então indicar-me as atividades que frequenta?**
- 1168 As atividades... club náutico
- 1169 **Ok club náutico ... sim**
- 1170 Jogar as cartas
- 1171 **Hum hum**
- 1172 Atelier
- 1173 **Qual perdão?**
- 1174 Atelier. Mais não sei ...
- 1175 **Ah ok então há quanto tempo participa nessas atividades?**
- 1176 (impercetível)
- 1177 **Pode só falar um bocadinho mais alto por favor que eu não consegui perceber**
- 1178 Há muito tempo...
- 1179 **Há muito tempo, ok se pudesse escolher por ordem de preferência quais são as suas**
1180 **atividades preferidas? As três preferidas.**
- 1181 É jogos
- 1182 **Jogos? Ok. Ah e o que é que costuma fazer, então, nesses jogos? Nessas atividades de**
1183 **jogos?**
- 1184 Jogar às cartas
- 1185 **Jogar às cartas ok... E como é que se sente quando faz essa atividade?**
- 1186 É só para passar o tempo.

1187 **E como é que tem sido para si participar nestas atividades?**

1188 Um bocadinho difícil, mas ...agora vai começar outra época vamos ver...

1189 **Ok...mesmo que ocasionalmente alguma vez já participou nas sessões de teatro?**

1190 Tenho participado cá em casa, mas eu não quero.

1191 **Ah então ultimamente tem participado é isso?**

1192 Sim

1193 **E o que é que sente então quando faz essas sessões de teatro?**

1194 Nada...não gosto.

1195 **Ok e consegue então descrever numa palavra esse sentimento?**

1196 Não... não gosto é muita gente... não gosto.

1197 **Ok e mesmo que ocasionalmente já alguma vez frequentou as atividades de música?**

1198 **Sessões de música?**

1199 Não...tenho visto a fazer.

1200 **Ok e mesmo que ocasionalmente já frequentou alguma vez desde que está na (nome da**

1201 **instituição) alguma sessão de pintura e desenho?**

1202 Sim

1203 **Sim? E o que é que sente então quando está nessas sessões? Pode falar um bocadinho**

1204 **sobre isso?**

1205 Mais ou menos...

1206 **Mais ou menos...**

1207 (impercetível)

1208 **Consegue descrever numa palavra a forma como se sente nessas sessões?**

1209 Não sei.... Sinto-me na mesma....

1210 **Na mesma, ok, então agora ah, gostava que falássemos um bocadinho sobre a medicação**

1211 **psiquiátrica. Há quanto tempo toma medicação?**

1212 Há uns vinte ou trinta anos.

1213 **E para si, no seu caso individual, quais considera serem os benefícios da medicação?**

1214 Não sei...

1215 **E as coisas menos boas da medicação... sente que há efeitos negativos?**

1216 Diga?

1217 **E as coisas menos boas da medicação... sente que há efeitos negativos?**

1218 Ah, não sei....não sei...

1219 **Ok, então agora se possível temos aqui esta listinha com alguns aspetos dentro dos**

1220 **retângulos, consegue ver? Sim? (pausa). Ok dessa lista, se possível gostava que escolhesse**

1221 **no máximo até cinco aspetos que mais se identificam consigo.**

1222 (pausa) São quase todas...

1223 **Consegue então indicar ... quais é que são especificamente os que se identificam consigo?**

1224 Desinteresse

1225 **Sim**

1226 Dificuldade

1227 **Em expressão sentimentos e emoções é essa?**

1228 Sim (pausa). Falar pouco

1229 **Hum hum**

1230 (pausa) Movimentos lentos, se calhar não sei. Diminuição do desempenho social.

1231 **Hum hum**

1232 Pouco ativo e dinâmico.

1233 **E se pudesse classificar a forma como se sente face a cada uma dessas dimensões, em que**

1234 **um significava que se sente muito mal com isso e sete significa que se sente muito bem com**

1235 **isso. Como é que classificaria de um a sete as dimensões que escolheu? (pausa)**

1236 No meio

1237 **Que número? Consegue dizer-me um número específico?**

1238 Quatro

1239 **Existe na sua opinião alguma atividade na (nome da instituição) que ajude a controlar**
1240 **estas dimensões ou estes aspetos que identificou?**

1241 Não

1242 **Não? (pausa) ok (pausa). Pronto, então ah, como nós aqui saltámos uma escala, que é a**
1243 **escala das carinhas, consegue ver este documento com as caras?**

1244 Sim

1245 **Sim? Vamos recuar um bocadinho até ele e como não costuma participar nestas atividades**
1246 **artísticas, mas ainda assim já fez ocasionalmente o teatro e a pintura, gostava que**
1247 **escolhesse uma cara que represente a sua satisfação ou não relativamente e estas sessões.**
1248 **Relativamente ao teatro, qual é a cara que associa à sua satisfação?**

1249 É um

1250 **Um. E relativamente às sessões de pintura e desenho?**

1251 Dois

1252 **Dois, ok. Terminamos obrigadíssima então pela sua participação...muito obrigada**

1253 Pensei que era mais difícil...

Participante 8

1254 **Então dessa lista de atividades, que são as atividades que se frequentam no fórum. Pode**
1255 **lê-las com calma, ah e gostaria que respondesse a que atividades frequenta na (nome da**
1256 **instituição)?**

1257 Teatro

1258 **Mais nenhuma desta lista?**

1259 Não

1260 **Não? E há quanto tempo participa nessa atividade?**

1261 Já há bastante tempo.

1262 **Sim...consegue mais ou menos quantificar, ou não?**

1263 É desde que estou na (nome da instituição).

1264 **E se pudesse dizer-me desta atividade então o que é que costuma fazer? Quais são as**
 1265 **atividades dentro desta atividade que costuma realizar no teatro?**

1266 O que é que costumo fazer nesta atividade?

1267 **Sim, o que é que costumam fazer no teatro?**

1268 Cantar, dançar, representar...

1269 **Ok... e como é que se sente quando faz as sessões de teatro?**

1270 Aliviada

1271 **Aliviada...hum hum...e como é que tem sido para si participar nestas sessões?**

1272 Tem sido bom.

1273 **Ok ótimo e como e que descreve numa palavra aquilo que sente relativamente às sessões**
 1274 **de teatro?**

1275 Alívio.

1276 **Alívio, ok, agora mesmo que ocasionalmente gostaria que me dissesse se alguma vez**
 1277 **participou ao longo do seu percurso na (nome da instituição), em alguma atividade de**
 1278 **sessões de pintura ou desenho.**

1279 Eu faço pintura fora da (nome da instituição).

1280 **Ok fora da (nome da instituição), sim senhora, então nunca participou nas sessões da**
 1281 **(nome da instituição) é isso?**

1282 Não

1283 **Não, ok e mesmo que ocasionalmente, já alguma vez participou nas sessões de música?**

1284 Sim

1285 **Sim?**

1286 Na escola... secundária (pausa) com o professor, mas na escola secundária.

1287 **Ok na escola secundária sim, e o que é que sente quando fazia essas atividades, essas**
 1288 **atividades de música? O que é que sente?**

1289 Gostava

1290 **Gostava, sim... consegue descrever numa palavra a forma como se sente?**

1291 Bem

1292 **Ok, boa, agora temos esta folhinha com caras. Têm aí uma folhinha com caras e números?**

1293 **Sim?... Ok relativamente às sessões de teatro, gostava que indicasse a cara que representa**

1294 **a sua satisfação...nas sessões de teatro.**

1295 Sete

1296 **Sete ok e nas sessões de música?**

1297 Seis

1298 **Seis ok. Agora se possível, gostava que falássemos um bocadinho sobre a sua medicação**

1299 **psiquiátrica. Há quanto tempo toma medicação?**

1300 Há vinte e seis anos.

1301 **Vinte seis anos ...ok e na sua opinião e olhando para o seu caso individual, quais considera**

1302 **serem os benefícios da medicação, as coisas boas?**

1303 Para andar equilibrada.

1304 **Hum hum**

1305 Ter os tratamentos...

1306 **Hum hum (pausa). E quais considera serem as coisas menos boas da medicação, no seu**

1307 **caso, caso hajam...**

1308 Não ...

1309 **Pode repetir por favor? Não percebi**

1310 Não, ando estabilizada.

1311 **Ok então não identifica coisas negativas é isso?**

1312 Não.

1313 **Ok, agora temos uma outra folhinha, é a que sobra, que tem aqui estes retângulos com**

1314 **expressões (pausa) ah, se quiser ter um tempinho para ler para se ...para ter contacto com**

1315 **estas dimensões está à vontade, mas a questão será: desta lista, escolher no máximo até**
 1316 **cinco dimensões que mais se identificam consigo.**

1317 Falar pouco

1318 **Falar pouco ok**

1319 Dificuldade em expressar sentimentos e emoções

1320 **Hum hum**

1321 Afastamento social

1322 **Afastamento social ok**

1323 (pausa grande) desinteresse

1324 **Desinteresse em geral e indiferença foi esse?**

1325 Sim

1326 **Ok, agora se pudesse classificar cada uma destas dimensões de um a sete, que representa**
 1327 **a forma como se sente, em que um significa que se sente muito mal com isso e sete significa**
 1328 **que se sente muito bem com isso. Como é que classificaria cada uma destas dimensões? O**
 1329 **falar pouco, por exemplo, como é que classificaria a forma como se sente de um a sete?**

1330 Cinco

1331 **Cinco, ok dificuldade em expressar sentimentos e emoções**

1332 (pausa) quatro

1333 **Quatro ... afastamento social?**

1334 Quatro

1335 **Quatro e desinteresse geral ou indiferença?**

1336 Quatro

1337 **Quatro ok. Ah... relativamente às atividades artísticas, neste caso, tem aqui então as**
 1338 **sessões de teatro...e as sessões de música que também faz na escola secundária como**
 1339 **referiu, e pensando naquilo que sente, naquilo que exprime e que acontece enquanto faz**
 1340 **essas sessões artísticas, sente que isso a ajuda a controlar estas dimensões que referiu**
 1341 **anteriormente?**

1342 Sim

1343 **Sim? Em que sentido consegue dar-me exemplos, ou explicar porquê?**

1344 Porque estou em contacto com o apoio dos outros colegas e esqueço os problemas...

1345 **Hum hum... considera que a música e o teatro ajudam a melhorar a sua qualidade de**
1346 **vida?**

1347 (barulho)

1348 **Não percebi pode repetir?**

1349 Sim, muito.

1350 **Sim ok, consegue dar exemplos? Ou explicar porquê?**

1351 Porque tanto a música como o teatro distraem-me... o corpo distante.

1352 **Ok e sente que estas atividades têm impacto na sua saúde mental e no seu bem-estar?**

1353 Sim

1354 **Consegue também explicar melhor ou dar exemplos?**

1355 Ah.... (pausa)

1356 **Em que sentido é que estas atividades ajudam na sua saúde...no seu bem-estar... na sua**
1357 **saúde mental...**

1358 Porque enquanto estou a fazer estas coisas não penso noutras.

1359 **Hum hum e por último, como considera que estas atividades ajudam na sua recuperação**
1360 **individual global? Em que um é não ajuda nada, dois ajuda pouco, três ajuda e quatro**
1361 **ajuda muito**

1362 Ajuda muito.

1363 **Ok, pronto terminamos obrigada...muito obrigada**

Participante 9

1364 **Quando tiver lido, gostaria que me dissesse que atividades frequenta na (nome da**
1365 **instituição)? Tem tempo para responder pode estar à vontade.**

1366 As que costumo ir?

1367 **Exatamente as que frequenta, as que costuma fazer...**

1368 Aulas de inglês

1369 **Hum hum**

1370 Club de leitura

1371 **Sim**

1372 Ah... desporto. Discos pedidos.

1373 **Hum hum**

1374 Estimulação cognitiva

1375 **Hum hum**

1376 Jogos pedagógicos ou socialização, natação.

1377 **Hum hum**

1378 Pintura/desenho. Psicomotricidade.

1379 **Hum hum**

1380 Reunião semanal

1381 **Hum hum**

1382 E pronto, mais nada.

1383 **Ok e há quanto tempo participa nessas atividades?**

1384 Já a alguns anos...

1385 **Alguns anos, sim, e se pudesse escolher por ordem de preferência, quais são as suas três**

1386 **preferidas... as atividades que mais gosta, as três que mais gosta?**

1387 As que quê?...

1388 **As que...**

1389 Há as que gosto mais?

1390 **Sim, as três que mais gosta, sim.**

1391 Discos pedidos

1392 **Hum hum**

1393 Natação

1394 **Hum hum**

1395 E música

1396 **Então dessas atividades que escolheu o que costuma fazer em cada uma delas?**

1397 (pausa) qual foi a primeira?

1398 **Discos pedidos**

1399 Ah discos pedidos... o que é que costumo fazer nos discos pedidos?

1400 **Hum hum**

1401 Peço umas músicas...

1402 **Ok e ah e nas que referiu de seguida?**

1403 Diga?

1404 **E nas outras que referiu?**

1405 Nadar

1406 **Hum hum**

1407 Pintar, desenhar...

1408 **Ok e como é que se sente quando faz cada uma dessas atividades?**

1409 Sinto-me bem.

1410 **E como é que te sido para si participar nessas atividades?**

1411 Como e que tem sido para mim?

1412 **Sim**

1413 Tem sido bom.

1414 **Tem sido bom, ok, agora se possível gostava que falássemos um bocadinho sobre as sessões**

1415 **de pintura e desenho, como é que se sente quando pinta?**

1416 O que é que sinto quando pinto?

1417 **Sim**

1418 Sinto-me bem.

1419 **Consegue explicar um bocadinho melhor esse sentir-se bem, o que é que esse sentir bem**
1420 **significa para si... que mais coisas sente...**

1421 Sinto-me aliviado... estimulado.

1422 **E consegue descrever numa palavra a forma como se sente nessas sessões?**

1423 O quê?

1424 **Consegue descrever numa palavra a forma como se sente nessas sessões?**

1425 Quais sessões?

1426 **As sessões de pintura e desenho, como é que se sente numa palavra consegue descrever?**

1427 Bem...bem-disposto.

1428 **Ok relativamente às sessões de música... referiu também que faz as sessões de música?**
1429 **Ou só os discos pedidos? Consegue recordar?**

1430 Diga, diga não entendi.

1431 **No fórum, faz só os discos pedidos ou também as sessões de música?**

1432 Também.

1433 **Então se possível gostava que me referisse o que é que sente quando faz as sessões de**
1434 **música, quando está nas sessões de música.**

1435 Sinto-me bem.

1436 **E como é que descreve numa palavra a forma como se sente?**

1437 Agradável.

1438 **Agradável...ok agora temos esta, essa folhinha de carinhas tem aí uma folha com**
1439 **carinhas?**

1440 É isto, não é?

1441 **Não consigo ver, pode puxar mais para cima? Não, é esta, esta com caras tem aí?**

1442 Tenho

1443 **Tem? Ótimo...boa, então relativamente a estas atividades artísticas a pintura e a música,**
 1444 **consegue escolher uma cara associada à sua satisfação nestas sessões? Por exemplo, sobre**
 1445 **a música, sobre as sessões de música qual a sua satisfação escolhendo uma das carinhas...**

1446 Uma das caras?

1447 **Sim, tem aqui as carinhas e os números, não é? Qual seria a sua satisfação relativamente**
 1448 **às sessões de música?**

1449 Cinco

1450 **Ok e relativamente às sessões de pintura e desenho qual seria a sua carinha?**

1451 Quatro

1452 **Quatro, ok, agora se possível gostava que falássemos um bocadinho sobre a medicação**
 1453 **psiquiátrica. Há quanto tempo toma medicação?**

1454 Há uns anos... não sei ao certo, mas há uns anos...

1455 **Ok e no eu caso individual, quais considera serem as coisas boas, os benefícios da**
 1456 **medicação?**

1457 Não percebi

1458 **No seu caso individual, na sua perspetiva, quais considera serem as coisas boas da**
 1459 **medicação, os benefícios da medicação?**

1460 (pausa) são bons.

1461 **Hum hum e as coisas menos boas da medicação? Sente que há coisas menos boas ou efeitos**
 1462 **negativos?**

1463 Sim

1464 **Sim? Consegue descrevê-los?**

1465 Dão-me má disposição.

1466 **Hum hum, mais alguma coisa para além da má disposição?**

1467 Não

1468 **Não, ok. Agora temos a última folhinha que foi aquela que mostrou há bocadinho...esta**
1469 **folha que tem quadradinhos e expressões lá dentro...ah ok ...se quiser ler essas expressões**
1470 **para saber o que é que elas contêm, pode ler, quando tiver terminado pode dizer-me.**

1471 **É para ler e para quê?**

1472 **Se calhar então eu faço já a pergunta, se calhar assim é mais simples, desta lista de**
1473 **dimensões e expressões, gostava que escolhesse no máximo até cinco aspetos que mais se**
1474 **identificam consigo.**

1475 Falar pouco.

1476 **Sim**

1477 (pausa) Falta de motivação.

1478 **Hum hum**

1479 Quer que sinto quando?

1480 **Ou seja, são coisas que sente em geral, no seu dia-a-dia...**

1481 Dificuldade em expressar sentimentos e emoções,

1482 **Hum hum**

1483 Falta duas, não é?

1484 **Já escolheu três o falar pouco, falta de motivação e dificuldade em expressar sentimentos**
1485 **e emoções, se não se identificar com mais nenhuma, não é necessário acrescentar tá bem?**
1486 **É só aquelas que se identificar consigo.**

1487 Tá bem...já chega.

1488 **Mais nenhuma? Então, se pudesse classificar o que sente face a cada uma destas**
1489 **dimensões, como classificaria de um a sete? Em que um significa que se sente muito mal**
1490 **com isso e sete significa que se sente muito bem com isso. Relativamente ao falar pouco,**
1491 **como é que se sente em relação a isso? De um a sete?**

1492 De um a sete?

1493 **Sim, em que um é: sinto-me muito mal com isso e sete sinto-me muito bem com isso. Falar**
1494 **pouco.**

1495 Sinto-me pouco bem, um.

1496 **Um?**

1497 Não é?

1498 **Sim, disse me um é isso?**

1499 A bateria está fraca (computador).

1500 **Deixe-me então... consegue ver a percentagem de bateria que tem ou não?**

1501 Não

1502 **Então será melhor ir chamar a doutora AM para pôr o carregador, nós de qualquer forma**
1503 **já estamos a terminar está bem? Mas tenho medo que isto vá a baixo...importa-se?**

1504 Chamar a doutora?

1505 **Sim, para pôr a carregar.**

1506 Ok

1507 **Muito obrigada**

1508 De nada

1509 (pausa para chamar a técnica)

1510 Já está P (Dra. AM)

1511 **Ok obrigada. Então o falar pouco identificou com o número um é isso?**

1512 (pausa) Diga?

1513 **O falar pouco, a dimensão de falar pouco, identificou que se sente muito mal com isso, o**
1514 **número um é isso?**

1515 Muito bem?

1516 **Não...não sei... diga-me você, então, falar pouco, escolheu esta dimensão não foi? A forma**
1517 **como se sente, identifica-se com o falar pouco, não é?**

1518 Sim

1519 **Sim, então de um a sete, em que um significa que se sente muito mal com isto, ou seja, que**
1520 **se sente muito mal em falar pouco e que vai até ao sete e o sete que é o máximo que é que**

1521 se sente muito bem com isto, ou seja, que lida bem com isto, como é que classifica de um
1522 a sete?

1523 Cinco

1524 **Ok então agora referiu também a falta de motivação de um a sete como é que se sente em**
1525 **relação a isso?**

1526 Cinco, também.

1527 **Ok e dificuldade em expressar sentimentos e emoções?**

1528 Também, cinco.

1529 **Ok então pensando naquilo que sente, naquilo que exprime e que acontece enquanto tem**
1530 **as sessões de música e as sessões de pintura e desenho, considera que estas atividades**
1531 **ajudam a controlar estas dimensões, estas expressões que salientou?**

1532 Não entendi.

1533 **Ah ...importa-se de fechar essa porta que está atrás de si, por favor? Está a fazer imenso**
1534 **ruído.**

1535 (pausa)

1536 **Pensando naquilo que acontece e que sente, que exprime enquanto tem as sessões de**
1537 **música e pintura e desenho, considera, na sua opinião que essas atividades ajudam a**
1538 **controlar estas expressões que falamos agora? O falar pouco, falta de motivação e**
1539 **dificuldade em expressar sentimentos e emoções? Acha que ajuda a controlar estas**
1540 **expressões? Que estas atividades ajudam a controlar estas dimensões, na sua opinião?**

1541 Sim

1542 **Sim? E consegue falar-me um bocadinho sobre isso, porquê? Porquê é que sente que sim,**
1543 **que ajuda a controlar?**

1544 Que eu sinto o quê?

1545 **Porque...ou seja respondeu que sim, que considera que ajuda a controlar é isso?**

1546 O quê?

1547 **Que considera que ajuda a controlar é isso?**

1548 Sim, parece que sim.

1549 **E porquê, consegue explicar porque é que acha que estas atividades o ajudam a controlar**
1550 **estas expressões, estas dimensões?**

1551 São atividades (impercetível)

1552 **Atividades de grupo, ok e considera...**

1553 Boas

1554 **Ah atividades boas é isso?**

1555 Sim

1556 **Ok, considera que a pintura e a música ajudam a melhorar a sua qualidade de vida?**

1557 Sim

1558 **Sim? Porquê, consegue dar exemplos?**

1559 Desenhar, a música e a pintura...

1560 **E sente que essas atividades têm impacto na sua saúde mental e no seu bem-estar?**

1561 Sim

1562 **Sim, consegue dar exemplos desse impacto, ou não?**

1563 Não

1564 **Ok e por último como é que considera que estas atividades ajudam na sua recuperação**
1565 **individual? De um a quatro, em que um é não ajuda nada, dois é ajuda pouco, três ajuda**
1566 **e quatro ajuda muito.**

1567 Quatro

1568 **Pronto, muito obrigada então pela sua participação.**

1569 Obrigada

1570 **Obrigada, obrigada**

1571 Agora vou me embora e deixo isto assim?

1572 **Sim, pode deixar assim que a Dra. AM já resolve, obrigada e uma boa semana.**

Grupo: Monitores/Facilitadores das Sessões Artísticas

Monitor 1

1573 **Ok então, tendo em conta que és aqui o facilitador/orientador das sessões de**
1574 **musicoterapia...**

1575 Hum hum

1576 **Gostaria de saber quais são os principais objetivos das sessões, aquilo que é trabalhado?**

1577 Ok, então, ah, o que acontece é que aquele, este programa, é um programa inspirado num treino
1578 de competências que eu já fiz com várias populações e, portanto, tem tudo a ver com todos
1579 aqueles objetivos dos treinos de competência. Ou seja, numa primeira fase, treino de
1580 competência um bocado atípico, mas é, numa primeira fase nós trabalharmos aquilo a que nós
1581 chamamos a janela Johari, que é, tem a ver com o autoconhecimento. E que tem a ver com
1582 coisas, com quatro quadrantes, imaginamos, uma janela com quadro quadrantes, com quatro
1583 vidros, sendo que o primeiro é aquilo que eu conheço de mim e que os outros também
1584 conhecem, portanto são tudo coisas que têm a ver com aquilo que é publico, conhecido de todos,
1585 ah, o segundo quadrante é aquilo que eu conheço de mim e os outros não conhecem, portanto
1586 tem a ver com a minha intimidade, as coisas que são as minhas próprias coisas, tudo isso, pronto.
1587 A terceira é aquilo que eu não conheço em mim, mas que os outros conhecem em mim, e,
1588 portanto, são coisas que os outros, são competências que os outros reconhecem em mim que eu
1589 não sabia que tinha. E o quarto é aquilo o que eu não conheço em mim e os outros também não
1590 conhecem. Portanto tudo isto, estes quatro quadrantes são todos trabalhados e isso é um dos
1591 objetivos, ou seja, é promover estratégias, promover uma série de técnicas que façam pensar
1592 sobre o que é que é o autoconhecimento, e que façam a pessoa, quer dizer a pessoa conhecer-
1593 se melhor, conhecer-se melhor nestas dimensões todas.

1594 **Hum hum, ok**

1595 Isto tem a ver com o autoconhecimento, depois à uma série de outras coisas, pronto, mas isto é
1596 uma coisa muito vasta tem a ver com uma série de competências, descobrir competências nas
1597 pessoas, descobrir uma série de coisas. Depois tem a ver, há muita coisa quem tem a ver com a
1598 gestão de conflitos, como é que nós gerimos os nossos conflitos, ou seja, através da música
1599 criar conflitos, através de ritmos e de coisas desse género e ver como é que eles resolvem e
1600 solucionam esse problema, e depois pensar sobre isso, ou seja, promover qualquer coisa ao
1601 nível da gestão de conflitos e... e depois a resolução de problemas que é, como é que nós, que

1602 estratégias é que usamos, ou seja, tudo isto é posto na música terapia de uma forma simbólica
1603 e depois há uma série de soluções que são adaptadas pelos doentes e que...e que depois
1604 pensando, as soluções foram estas, e estas soluções são possíveis de aplicar lá fora na nossa
1605 vida, no nosso quotidiano, essas coisas todas, pronto. Pah eu tou assim a resumir, porque isto é
1606 uma coisa extensa ...

1607 **Sim...**

1608 Mas pronto.

1609 **Boa, ok, ah, não sei se eventualmente existe alguma diferente na forma como os utentes**
1610 **iniciam e terminam as suas sessões, mas como é que podes descrever, por exemplo, a forma**
1611 **como eles iniciam as sessões? Ou seja, a nível comportamental, emocional...**

1612 Sim, deixa-me só acrescentar uma coisa, neste processo todo, nestes objetivos todos eu não te
1613 falei dos objetivos todos, mas nestes objetivos todos, nesta primeira parte, isto abarca tanta
1614 coisa, tanta coisa que depois há pequenos objetivos ali no meio tá bem? Sendo trabalhada a
1615 autoestima, trabalhado pah uma série de coisas, ah trabalhado os laços entre as pessoas, pah
1616 pronto, há milhares de coisas para fazer tá bem?

1617 **Ok, Ok, boa.**

1618 Em relação à segunda pergunta que me fizeste, isso é uma coisa que eu noto claramente, que é,
1619 no início das sessões as pessoas estão ah mais constrangidas, mais contidas, ah depois ah são
1620 ...a musicoterapia depois quer dizer, tu percebes também, mas aquilo é uma coisa tão, às vezes
1621 tão libertadora e tão apazível e que causa tanta satisfação, ah que eles ficam muito mais
1622 disponíveis muito mais confiantes, pronto essas são as grandes diferenças que sinto sim.

1623 **Ok boa e como descreves o modo como terminam as sessões, alguma diferença para além**
1624 **do que referiste? Ou já conseguiste mais ou menos fazer a ligação entre início e fim das**
1625 **sessões? Na forma como eles se encontram...**

1626 Basicamente é isso, sinto que estão muito mais disponíveis, tão muito mais à vontade, ao início
1627 estão muito desconfiados, muito contidos, no final por exemplo verbalizam muito mais coisas,
1628 no início não verbalizam nada, no início sei lá, aquilo que verbalizam mais são coisas tipo de,
1629 de ligadas à ansiedade de desempenho, medo de falhar, eu não sei tocar eu não sei fazer isto, e
1630 no final saem dali, sei lá, sinto que saem mais ricos, não é? Sinto que saem.... Eh nós fizemos
1631 isto que engraçado, como é que é possível, muita bom e tal, e não sei quê. Muitas vezes até

1632 dizem assim, o professor é muita bom. Não, não, não sou eu que sou bom, ouçam são vocês,
1633 são vocês.

1634 **Ok, boa e da tua experiência profissional ao longo do processo na (nome da instituição),**
1635 **como é que consideras que as artes expressivas, neste caso a música, têm impacto na saúde**
1636 **mental destes utentes?**

1637 (pequena pausa). Epá eu acho que tem, acho que é importantíssimo e...e posso dizer-te aquilo,
1638 aquilo que me ajuda a dizer que é importantíssimo, é o seguinte, vou dar-te um exemplo, que é
1639 uma coisa que me ficou, que acho que me vai ficar para sempre que é um doente, não vou falar
1640 em nomes.

1641 **Sim**

1642 Somos colegas, mas há um doente esquizofrénico medicado como é óbvio, mas que ah nas
1643 sessões, não só nas sessões do (nome da instituição) mas também na escola, ah me disse uma
1644 coisa muito engraçada, que foi, ao final de uma série de sessões, nós temos vários a tocar, ou
1645 seja, são vários instrumentos e várias pessoas a fazerem coisas diferentes e, e no final de uma
1646 das sessões ele disse-me: eu sinto que a música que nós fazemos aqui, apesar de serem imensos
1647 elementos e várias e imensos instrumentos a fazerem coisas diferentes, eu sinto isto como uma
1648 coisa, como uma unidade. Ou seja, sinto isto como, como se fosse só uma pessoa, uma só pessoa
1649 a tocar, esta composição é tão forte que parece que é só uma, parece que é uma coisa, pronto.
1650 E isto é muito engraçado, num doente esquizofrénico em que tem um bocado a ideia da sua
1651 identidade como uma coisa fragmentada e, e, e pronto a sua identidade é assim meio dispersa,
1652 eu acho muito engraçado ele dizer isto, sentir isto como uma unidade, acho mesmo engraçado.

1653 **Hum Hum**

1654 Assim das coisas mais importantes que eu sinto que é muito bom, em relação a outras coisas,
1655 sei lá, a música permite fazer tanta coisa porque permite por exemplo, com doentes mentais
1656 definir regras, às vezes são importantes as regras, não é? São importantes por exemplo, a
1657 adequação com que se tá numa situação qualquer e isso é importantíssimo na música, se nós
1658 não tivermos, se não tivermos um desempenho adequado é impossível fazer qualquer coisa e
1659 isso são aprendizagens que eles se calhar eles, isto na doença mental que eles a vários níveis,
1660 em termos de horários, em termos do seu desempenho, em termos daquilo que fazem, da, do
1661 seu papel pronto tudo isso, e acho que são pequenas aprendizagens que se fazem ah, que são
1662 importantíssimas na doença mental.

1663 **Hum Hum ok**

1664 Tinha muito mais para acrescentar, mas quer dizer, não podemos ficar aqui três horas ...

1665 (risos)

1666 **Claro, é o que achares essencial, sim...**

1667 Sim, mas basicamente é isso.

1668 **Ok, boa, então como sabes todos os utentes tem uma carga medicamentosa elevada**

1669 Hum Hum

1670 **O que pode por vezes, prejudicá-los a certos níveis desde emocionalmente, socialmente,**
 1671 **cognaticamente, comportamentalmente, qual é que te parece ser a vantagem deste tipo de**
 1672 **atividades nestes utentes, face à mediação?**

1673 Ah, eu acho que uma grande parte da medicação que eles tomam, acho não, sei, ah é pela
 1674 patologia, a maior parte da patologia que eles têm, a maior parte da medicação são, são quer
 1675 dizer, não são ansiolíticos, mas são medicamentos que os deixam muito prostrados e que os
 1676 deixam com, às vezes com pouca energia, para ficarem mais calmos e tudo mais. Ah e... eu
 1677 acho que é muito fácil estes doentes depois se tornarem preguiçosos, sem ser, sem estar a ser
 1678 preconceituoso, isto cria uma certa, lassidão, não é? Cria uma certa, a pessoa fica um bocado
 1679 inativa, eu acho que a musicoterapia aqui é fundamental, porquê? Porque obriga a que as
 1680 pessoas façam, mesmo que sejam pequenos movimentos, que tenham ali um movimento do
 1681 ponto de vista da motricidade, que mexam os braços que mexam as pernas, que cantem que
 1682 façam coisas desse género e portanto, nesse aspeto em termos da medicação acho fundamental
 1683 que este tipo de exercícios, que são pequenas ginásticas e não são só ginásticas físicas, de
 1684 motricidade, são também mentais porque é preciso uma grande orientação, às vezes é preciso
 1685 tar muito concentrado em que estão, relativamente ao tempo ou há forma como eles põem os,
 1686 como eles tocam o instrumento e isso exige também do ponto de vista cognitivo uma grande,
 1687 uma grande elasticidade e acho que isso é muito bom, porque se isso não existir aquilo
 1688 embrutece, portanto é importantíssimo.

1689 **Ok, o que é que mais te surpreende nestes utentes? E porquê?**

1690 (Pausa) Ah o que, o que mais me surpreende nestes utentes é que eu estava à espera, ou seja,
 1691 precisamente daquilo que eu te disse à bocado, que são doentes muito medicados e... e se
 1692 calhar, pouco motivados para estas coisas, e estes doentes motivam-me muito porque, porque

1693 no fundo, no final disto tudo, mostraram que têm uma energia e que têm ali força e que têm ali
1694 uma esperança, assim se calhar escondida, mas que...esta técnica promove um bocadinho esta,
1695 ir buscar essa esperança, essa força que tá às vezes muito escondida, e depois fascina-me sei lá,
1696 surpreendeu-me muito, às vezes alguns doentes terem uma, não diria uma capacidade de insight,
1697 não sei se será isso, mas terem alguma profundidade nas coisas que dizem, não só da experiência
1698 lá no fórum, mas também na escola na relação com os alunos, isso foi absolutamente
1699 fundamental, terem uma profundidade que eu às vezes não tava à espera que tivessem.

1700 **Ok, ah e da tua experiência na (nome da instituição), qual foi o momento que mais te**
1701 **marcou e porquê?**

1702 (pausa) Pah tenho dificuldade em.... Olha, a experiência que mais marcou, ah foi na escola
1703 e...e pah, porque como sabes no fórum as sessões foram muito limitadas, cinco sessões oh que
1704 é que foi, e eu na escola tive sempre, sempre, semanalmente e nunca houve interrupções. E na
1705 escola houve uma coisa muito, muito engraçada, que foi uma experiência que me marcou, é
1706 provavelmente aquilo que eu recordo com mais, com mais intensidade, foi ah, foi a relação que
1707 os doentes do (nome da instituição) estabeleceram com os alunos. São alunos com, com défices
1708 de atenção e com uma série de outros problemas e tudo mais, às vezes miúdos com muito
1709 problemas sociais, habilidade social, não terem assim muita capacidade de estarem com os
1710 outros, e ali, desenvolveram laços incríveis, ah, pah de serem quase uma família, quando se
1711 viam, abraçam-se uns aos outros e não sei quê, pah é lindíssimo achei isso maravilhoso, e, e
1712 essa foi a experiência que achei mais interessante, esta articulação, esta e este contacto com,
1713 com os doentes e porque, repara, eles olhavam para os doentes do (nome da instituição) e
1714 diziam: o que é isto? São de facto estranhos, não é? Eles são... e depois quer dizer essa barreira
1715 desapareceu completamente e tornaram-se assim muito amigos, muito afetuosos uns com os
1716 outros e isso foi, foi muito giro. É engraçado.

1717 **Já agora, também para ficar aqui registado, queres-me explicar um bocadinho como é**
1718 **que funcionavam as sessões entre fórum e escola... a diferença... consegues dizer-me?**

1719 Sim, ou seja, na, no (nome da instituição) é aquilo, é aquele programa que eu te enviei, falei
1720 agora aqui um bocadinho de uma forma muito sucinta, na escola nós, ah funcionávamos de uma
1721 maneira um bocadinho diferente, que é, eu tinha uma série de sessões programadas, onde
1722 trabalhava uma série de competências que eu achava importantes, mas à medida que vou
1723 trabalhando e que vou tento essas sessões, vou-me apercebendo nas próprias sessões que há
1724 coisas que, que se deveriam trabalhar a seguir, portanto às tantas interrompia e, e na semana a

1725 seguir trabalhava com isso, por exemplo, por exemplo eu apercebia-me que muitos dos alunos,
1726 ah...às vezes tinham uma grande dificuldade em usar a voz de uma forma adequada, ou seja,
1727 por exemplo gritavam, e depois gritam com os professores, gritavam com os doentes da (nome
1728 da instituição) também, em vez de dizerem: olá estás bom? (dito num tom cordial), diziam:
1729 oláaaaaaaa. Uma ganda confusão, pah a forma como estes miúdos usam a voz ah é
1730 completamente desadequada, vamos trabalhar a voz, vamos trabalhar a voz como, como forma
1731 de expressão e trabalhar a vários níveis, por isso, depois fazia sessões só com algum ritmo e
1732 depois com voz incluindo os do (nome da instituição) também e... e pah era isso, trabalhando
1733 à medida das necessidades sabes...

1734 **Ir adaptando ok, então as sessões com eles ocorriam quer no fórum quer na escola, com**
1735 **os tais miúdos é isso?**

1736 Não, no fórum nunca existia com os miúdos...

1737 **Não não, no fórum, e com os miúdos duas sessões diferentes...**

1738 Sim

1739 **Ok**

1740 Mas não te esqueças que na escola ia um grupo do (nome da instituição)

1741 **Lá à escola?**

1742 Sim

1743 **Ok, e a sessão era conjunta?**

1744 Era em conjunto.

1745 **Era conjunto, ok.**

1746 Sim, era cinco elementos do (nome da instituição) ou seis, que iam lá sempre, sim.

1747 **Ok ah, então sem citar nomes, gostaria que escolheesses um caso, para falares sobre a sua**
1748 **evolução individual e consequentemente clínica, apoiam-se nas palavras ou expressões que**
1749 **eu te enviei, aquele documento.**

1750 Epá mas isso eu não vi.

1751 **Podes ver agora, não há problema, aliás é como se nós tivéssemos... tivemos que adaptar**
1752 **a situação devido a esta situação, se nós tivéssemos cara a cara eu ia agora neste momento**
1753 **dar-te a folha, por isso peço que abras, que abras ah a folha não sei se consegues.**

1754 Então espera aí que vou, vou buscar o Ipad.

1755 **Boa, tá bem tá bem.**

1756 (pausa grande) Portanto isso, mandas-te para o mail, não foi?

1757 **Exatamente sim.**

1758 (Pausa) Pera aí que ele tá, tá a receber.

1759 **Sim, sim, força, foi juntamente com o consentimento também.**

1760 Eu vi, mas não abri nada

1761 **Sim, Sim.**

1762 (pausa grande) Ok, é o documento entrevista, não é? Lista B entrevista não é?

1763 **É exatamente sim (pausa) pronto são uma série de expressões ah, alguns são sintomas,**
1764 **outros são efeitos da medicação, são algumas coisas que esta população vai sentindo, ou**
1765 **que pode vir a sentir. Não necessariamente todos sentem mas que são algumas ideias**
1766 **daquilo que eles expressam que experienciam. Pronto, e sem citar nomes, queria que me**
1767 **falasses de um caso sobre a sua evolução individual e consequentemente clínica, apoiando-**
1768 **se se precisares nessa lista de expressões, ou seja, se houve dentro dessas expressões, que**
1769 **são aquilo que eles normalmente vivenciam, se com estas sessões de musicoterapia,**
1770 **incluindo todas, seja na escola no fórum, se consegues indicar-me um caso que tenha vindo**
1771 **a melhorar nalgum destes aspetos...**

1772 Sim, olha então a primeira eu tenho aqui uma configuração que é esquisita, cheia de quadrados
1773 mas eu consigo ler.

1774 **Ah desconfigurou...**

1775 Não, deve ser por causa do Ipad.

1776 **Consegues ler?**

1777 Sim, consigo ler.

1778 **Boa**

1779 Ahn, sim pronto. Estou a olhar aqui e um dos casos que acompanhei muito de perto porque ia
1780 à escola e ia ao, ao fórum. É que de facto este sentia, mas lá está isto facilmente pode ser
1781 confundido com a pessoa ser tímida ou uma coisa desse género, mas eu sentia essa pessoa com
1782 grande desinteresse e uma grande indiferença, que é o que tu tens aqui. Nesse aspeto eu, por
1783 exemplo esse caso que para o fim, ah pro fim não, mas sei lá ao fim de duas três sessões ele
1784 tava motivadíssimo com estas cenas, nunca faltou foi sempre às sessões foi sempre motivado e
1785 ao início eu não sentia nada disso. Isto pode ser o facto de ele ser tímido e não me conhecer
1786 bem, tar ali mais reservado e não sei quê, mas de facto era isso que eu senti. Em termos de
1787 dificuldade em expressar sentimentos e emoções eu nunca senti dificuldade da parte dessa
1788 pessoa, desse paciente, senti sempre que era uma pessoa com alguma profundidade e portanto
1789 eu nunca senti assim grande dificuldade. Nunca senti afastamento social, em relação há falta de
1790 objetivos senti claramente que ele ficou tão, tão embrenhado nesta, nesta cena da escola, que
1791 todos os dias trazia-me uma música feita e portanto tinha esse trabalho e andava a fazer, a
1792 recuperar uma série de músicas que já não se lembrava e tudo mais, e portanto em termos de
1793 falta de objetivos foi uma coisa que claramente mudou porque sinto que talvez não tivesse, ah
1794 a motivação, sentia uma motivação. Ah, aqui em relação à expressão emocional diminuída
1795 nunca senti, porque sentia que era uma pessoa sempre muito transparente e às vezes até
1796 transparente de mais, falava muito sobre ele próprio, sobre as suas emoções e portanto, sempre
1797 senti neste doente uma inquietação e uma agitação isso sim, movimento lentos isso não, de
1798 sedação mais ou menos, deixei depois de sentir. Comprometimento cognitivo nunca senti, não,
1799 falar pouco/pobreza do discurso lá está já disse também nunca senti isso. Sentir ou pensar em
1800 coisas opostas às que faz também nunca senti, diminuição do desempenho social, não sei, senti,
1801 sinto e se calhar tu sabes, mas de há uns tempos para cá este doente sofreu uma alteração muito
1802 grande na sua vida social, do sítio onde vive passou a viver noutra sítio, e senti que ele estava
1803 muito empenhado e com algum medo, alguma ansiedade, mas empenhado, motivado para fazer
1804 isto. Senti-o ativo, tens aqui pouco/ativo dinâmico e sentia-o ativo ah....Dificuldade em sentir
1805 prazer pelas coisas em geral é uma coisa que eu trabalhava muito nas sessões, que é no fundo
1806 nós procurarmos aquilo que nos dá prazer e portanto no fundo, um bocadinho à procura daquilo,
1807 daquelas competências que não sabíamos que tínhamos e que se calhar há competências que
1808 temos e que podemos aproveitá-las, e uma delas que eu trabalhava muito era encontrar, tentar
1809 encontrar aquilo que nos dá prazer, aquilo que nos dá prazer de uma forma segura e de uma
1810 forma adequada e trabalhamos um bocadinho isso, e senti que ele passou a ter muito prazer

1811 principalmente com a música, não descobriu agora, já tinha, mas era uma coisa que estava um
1812 bocado mirrada, um bocado fossilizada quase. Movimentos impulsivos que acontecem sem
1813 quer, eu não.... Quer dizer pah sentia às vezes que eram coisas, sei lá às vezes ir à casa de
1814 banho, às vezes no meio de uma sessão importantíssima, ah agora quero ir à casa de banho, ter
1815 que ir logo não sei quê, aquelas coisas todas, corpo rígido e duro senti sempre muito,
1816 descontrolo por impulso talvez um bocadinho sim um pouco.

1817 **Ah, então por fim, há mais alguma informação extra que consideres pertinente**
1818 **acrescentar sobre a temática em geral, as artes expressivas, neste caso a música, saúde**
1819 **mental...**

1820 Pah (riso) às vezes com perguntas tão abertas, às vezes tenho dificuldade em responder, portanto
1821 não sei que te diga, não sei, pronto eu acho que isto é uma atividade que é muita gira, que é
1822 muito engraçada e é uma coisa que me deixa bastante triste é não puder dar segmento a isto,
1823 porque já percebi que isto vai-se manter assim...portanto... pah, deixar isto a meio foi o que foi
1824 possível, e fico contente mas isto... pronto não vai acontecer mais nada este ano acho eu.

1825 **Sim, esta situação está como está, sim, pronto então olha, obrigada pela tua ajuda.**

1826 Espero ter-te ajudado.

1827 **Sim, obrigada.**

Monitor 2

1828 **Então, enquanto orientadora e facilitadora aqui das sessões de pintura do (nome da**
1829 **instituição), quais é que são os principais objetivos das sessões, o que é que é costuma ser**
1830 **trabalhado?**

1831 O que costuma ser trabalhado, o que costuma ser trabalhado, ah costuma ser trabalhado o
1832 despertar interesse acerca das sessões tanto da pintura e desenho, desde a própria
1833 expressividade, e através da maior concentração, atenção, essas coisas e, sim...focar o certo no
1834 percurso, sim acho que é isso.

1835 **Certo, e como é que descreves o modo como os utentes iniciam a sessão? Por exemplo, a**
1836 **nível comportamental, emocional, como é que eles vêm? Como é que estão no início da**
1837 **sessão?**

1838 Como é que são, ah são, são, (riso) são tão ...eu não notei nada de estranho de, algo de sublinhar
1839 ah...estão à espera das coisas, quem, quem costuma participar, tem...sim, estão à espera de pôr
1840 as coisas para começarmos, tranquilidade e interesse...

1841 **E sentes alguma diferença então, por exemplo, no modo como terminam as sessões?**
1842 **Alguma diferença neles que sintas entre o início e o fim das sessões?**

1843 Sim, vá porque ao início às vezes há sessões que no início de facto, às vezes os utentes chegam
1844 mais cansados e isso, ah às vezes de facto é verdade que eu encontro que estão quase a dormir,
1845 e no final não, no final é tudo completamente diferente com bastante dinamismo e alegria.

1846 **Hum, hum ok e da tua experiência profissional na (nome da instituição) como é que**
1847 **consideras que as artes expressivas, neste caso a pintura e o desenho, têm impacto na**
1848 **saúde mental destes utentes?**

1849 Ah, sim como eu disse eu vejo a diferença, vejo a diferença ah na capacidade expressiva
1850 portanto, eu acho que esta é muito importante porque significa que realmente estão a
1851 desenvolver uma capacidade de entrar em contacto com zonas mais profundas de nós,
1852 mais...que é o que normalmente deve acontecer numas sessões de...numa atividade artística. E
1853 portanto eu acho que estes são mesmo a (pausa) podes repetir a pergunta?

1854 **Diz?**

1855 Podes repetir a pergunta?

1856 **Sim, da tua experiência profissional ao longo da (nome da instituição) como é que**
1857 **consideras que as artes, neste caso a pintura e o desenho têm impacto na saúde mental**
1858 **destes utentes?**

1859 Portanto, esta parte expressiva acho fundamental no desenvolvimento do ser humano, nós nos
1860 afastamos e acho que perdemos mesmo a capacidade de encontrarmo-nos e relativamente
1861 depois este caso também é, pode ser mesmo uma maior habilidade ... a mexer com as
1862 ferramentas, maior habilidade.... Técnica digamos assim, também de memória, de
1863 concentração.

1864 **Hum hum**

1865 Isto é também muito importante, ah, descobre-se uma curiosidade acerca dos temas dos artistas,
1866 dos possíveis artistas... é isso.

1867 **Hum hum e como sabes os utentes têm uma carga medicamentosa, de medicamentos**
1868 **muito elevada, que os pode prejudicar a certos níveis, por exemplo, emocionalmente,**
1869 **socialmente, comportamentalmente, qual te parece ser a vantagem deste tipo de**
1870 **atividades nestes utentes face à medicação?**

1871 Ah... ou seja, o que é que posso dizer... eu não sou profissional de saúde nem sei, não posso
1872 dizer quando tomam, quanto, mas o que, o que foi mesmo dito por todos os utentes, que todos
1873 eles costumavam dormir durante o tempo todo, mas há alguém que continuava a dormir o tempo
1874 todo quando não havia sessões de pintura, também ...ou seja, às vezes há alguém que não para
1875 durante duas horas, isto é uma diferença enorme e...e...é isso e do início ao final há uma
1876 diferença porque, a atividade é realmente uma atividade que tem a ver com algo, com algo de
1877 interno, assim...assim... (um telefone toca) ... isso é importante que, que... desculpa havia um
1878 telefona.

1879 **Não faz, não faz mal.**

1880 (pausa) Desculpa estou um bocado desconcentrada.

1881 **Não faz mal, não faz mal...queres que repita a pergunta?**

1882 (impercetível) era isso?

1883 **Diz?**

1884 Em relação aos medicamentos...

1885 **Sim, o que é que a pintura trás de bom face à medicação que eles tomam e é muito**
1886 **elevada... O que é que a pintura trás de diferente que os possa ajudar neste sentido...**

1887 Acho que sim, porque é visível mesmo ao longo da aula, mesmo da aula e...eu acho, não tenho
1888 uma ideia eu acho, porque não sei os (toca um telefone) uma coisa diferente, não sei não tenho
1889 os dados disso, portanto o que eu posso dizer é, ao longo do tempo eu posso ver o interesse, o
1890 que é que acontece desde o início, que já foi a algum tempo, mesmo ao final, não das sessões
1891 mas mesmo do curso.

1892 **Hum hum**

1893 E sim eu desde sempre noto um interesse, um interesse maior e é fundamental para ultrapassar
1894 os problemas (impercetível) medicamentos.

1895 **Hum hum...o que é que mais te surpreende nestes utentes e porquê?**

1896 A liberdade.

1897 **A liberdade?**

1898 Sim

1899 **Ok...**

1900 É especial, porquê? Porque não é tão simples assim encontrar nos utentes, nos utentes, nas
 1901 pessoas, nos colegas, nas pessoas que pintam, são muito mais tradicionais, são muito mais ...

1902 **Então eles estão menos condicionados, ou mais livres é isso?**

1903 Exato

1904 **Ok. E da tua experiência na (nome da instituição) qual foi o momento que mais te marcou**
 1905 **e porquê?**

1906 (pausa entre riso) Estas perguntas são...não sei bem o que responder ah... marca-me sempre o
 1907 momento muito ah que vejo algo de especial, pode ser uma disposição, uma ou um gosto
 1908 especial e nalguns deles um *tochi* especial.

1909 **Hum hum**

1910 Portanto, mesmo quando estava a fazer pintura e desenhos que são incríveis e, e é sempre
 1911 marcante (riso), é sempre marcante, não há um, não há ah, depois outra coisa sim houve uma
 1912 exposição e eu vejo as caras deles...

1913 **Hum hum**

1914 E os que costumam participar nas sessões, que é uma situação ah que normalmente, finalmente
 1915 alguém reconhece os valores.

1916 **Ok**

1917 E isto, isto é para todos, porque quando há uma exposição todos são (impercetível) mas neste
 1918 caso desse mesmo, das caras diferentes, que, que uma íntima...via felicidade.

1919 **E sem citar nomes, gostaria que escolhesses um caso para falares sobre a sua evolução**
 1920 **individual, e consequentemente clínica, ah e agora, se calhar é que eu pedia que tu olhasses**
 1921 **para aquela folha que eu enviei que tinha ...**

1922 Sim

1923 **Que tinha aquelas palavras, aquelas expressões, se quiseses apoiar-te nessas palavras,**
1924 **nessas expressões, para escolheres um caso para falares sobre a sua evolução ao longo do**
1925 **tempo, ah das sessões de alguém que tenha... melhorado em alguns aspetos,**
1926 **nomeadamente dos aspetos que estão nessa folha. Tens tempo para pensar, fica à vontade.**

1927 Ah eu neste caso não sei se pode ser assim, mas para ser mais, mais uma coisa séria, ainda vou
1928 pensar mais tá bem? Eu vou pedir se for possível, agendar outro dia porque eu tenho numa pen
1929 drive, quarenta pessoas o percurso de cada uma.

1930 **Ah...mas... eu poderia fazer, mas como eu não faço isso com todos depois...nós temos de**
1931 **ter aqui alguma... algum enquadramento, ou seja, as condições terão que ser as mais**
1932 **idênticas possíveis para todas as pessoas que dão opinião. Mas, não é preciso fazeres um**
1933 **enquadramento gigante, podes dar alguns exemplos simples...**

1934 (pausa) A mim é-me difícil responder a isso, posso dizer umas coisas, mas depois haver mais
1935 importantes, ah, ou seja, relativamente a isso vou escolher uma pessoa, só uma pessoa e ver o
1936 que é que acontece com uma pessoa é assim...

1937 **Podes dar vários exemplos, se quiseses, em duas ou três palavras (frases) ... não é preciso**
1938 **ser uma coisa muito...**

1939 Olha lembrei-me de um caso de uma pessoa.

1940 **Sim**

1941 Uma pessoa...ah...no início, no início, mas mesmo há muito tempo atrás, não gostava, quer
1942 dizer participava, mas muito pouco à vontade.

1943 **Hum hum**

1944 Ah... Como...continuando a dormir, a fazer outra coisa e tal, e ao longo de tempo, ao longo do
1945 tempo a situação mudou completamente, agora fica uma pessoa mais, mais interessada eu
1946 achava e todas as vezes eu dizia “como é que posso fazer esta pessoa ficar mais interessada no
1947 que estava a fazer?”.

1948 **Hum hum**

1949 E pronto, deixei e estes últimos meses foi assim...foi o contrário, continuava a quer fazer mais
1950 um, mais um, mais um.

1951 **Hum hum**

1952 E isto é fantástico, porque isto é uma pessoa das mais...que eu achava que não se iria interessar
1953 pela pintura e pelo desenho é isso.

1954 **Ok e por último há mais alguma informação extra, que consideres pertinente acrescentar**
1955 **sobre este tema? (pausa) sobre a pintura a saúde mental...há mais alguma coisa que aches**
1956 **importante dizer?**

1957 Acho que seja importante proporcionar mais reforços, ou seja, ou seja, mais...eu acho muito
1958 importante um espaço próprio, acho importante um tempo diferente, se calhar alargado para
1959 que a própria pessoa começa a sentir...um...começa a sentir ah, esta atividade como a sua
1960 atividade e não como a atividade do fórum.

1961 **Ok então só para depois quem ler esta entrevista perceber, então o enquadramento das**
1962 **sessões do fórum é como?**

1963 O enquadramento das sessões do fórum é...é, ou seja, é bom no sentido que sabem que há uma
1964 aula pronto, gostam de participar sabem que é aquilo e tal mas, estar por exemplo, o
1965 desenvolvimento está mais marcado, acho eu. É uma pergunta, não é uma pergunta acho que
1966 seja mais uma certeza, porque realmente acho que, é um passo à frente de ser...seja, pensado e
1967 organizado passo a passo, não sei ah mas que saia dum ambiente misto, que não seja ...fica
1968 mais uma atividade exterior, não sei como explicar. A pintura e o desenho são uma atividade
1969 que não é muito social percebes?

1970 **Hum hum sim**

1971 É uma atividade que é íntima, é a mais íntima ah...

1972 **E consideras que esse espaço seria importante ter, é isso?**

1973 Sim, um espaço em que cada um encontra o próprio espaço, pode ser coletivo atenção, não digo
1974 que seja uma salinha, uma sala, pode ser a mesma sala mas dedicada apenas a isso portanto com
1975 as coisas que continuam a estar lá, portanto, saber que existe um espaço físico onde podem
1976 encontrar o próprio espaço interior.

1977 **Já percebi, sim...Mas sem ser sobre essas questões mais técnicas, entre aquilo que**
1978 **podíamos ou não melhorar nas sessões, em relação à arte expressiva em si, em relação à**
1979 **pintura e aos seus benefícios na saúde mental destes utentes, o que é tu podes acrescentar**
1980 **ou dar da tua opinião como, como facilitadora destas sessões...**

1981 Sim...

- 1982 **O que é que poderias acrescentar mais? Que benefícios é que trás, que mais-valias.**
- 1983 Eu acho que conseguem ultrapassar a fase em que a pessoa sente-se doente, em que se sentem
- 1984 um artista (riso) que sentem que estão a fazer qualquer coisa, que estão a super, eu acho que é
- 1985 mesmo a se...a se...deixam o ego para...ah para chegar a uma possibilidade mais profunda.
- 1986 **Hum hum**
- 1987 E que a doenças, são, não são ...não fazem parte de nós, essa parte mais verdadeira.
- 1988 **Hum hum. já percebi**
- 1989 E acho que eles estão mesmo a sentir isso.
- 1990 **Hum hum**
- 1991 Estamos lá, juntos e eles estão mesmo a sentir isto, que é isso que eu tento transmitir e eles
- 1992 percebem porque é uma experiência deles e minha, que estamos a partilhar.
- 1993 **Hum hum, então sentes que eles têm entrado mais em contactos consigo próprios é isso?**
- 1994 Sim
- 1995 **Sim...ok**
- 1996 Mas também, também o saber também partilhar as próprias, as próprias emoções mesmo na
- 1997 pintura e desenho, mesmo... também a parte grupal, mesmo que não seja o meu campo de...
- 1998 de... mas vejo que neste sentido...sim...
- 1999 **Hum hum muito obrigada...boa terminámos...**
- 2000 Portanto, estão a ultrapassar os preconceitos de tudo, sente-se mesmo que sentem outro mundo,
- 2001 o mundo da arte, isso é importante, nada mais da parte da doença, são valorizados acho que faz
- 2002 elevar o (impercetível)
- 2003 **Boa...terminámos então, obrigada pela tua opinião**
- 2004 (riso) Obrigada.

Monitor 3

2005 **Então, como orientadora e facilitadora aqui das sessões de teatro do (nome da instituição),**
2006 **gostaria que me disseses quais os principais objetivos destas sessões, o que é que costuma**
2007 **ser trabalhado?**

2008 (pausa) Ok...objetivos destas sessões, ok, posso ter um tempo pra...

2009 **Claro**

2010 Para a resposta também... obrigada, não há pressas então... então o objetivo fundamental destas
2011 sessões que acho que é também o objetivo desta forma de fazer teatro é... ligar, ligar, isto é em
2012 vários sentidos ... sim ligar e religar também, religar também, isto nem vários níveis e várias
2013 direções, dimensões... uma delas é ligar o interior no exterior, o interno com o externo, ligar a
2014 mente com o corpo e ligar o eu com os outros... esse é o objetivo fundamental e geral. Dentro
2015 dele há muitos outros, eh mas tu perguntas o objetivo não é?

2016 **Os principais objetivos...**

2017 Ah os principais, ok, isto é... a consequência disto é ... outros objetivos é observar aquilo que
2018 é, o que realmente é do nosso, da nossa possibilidade de exercer a liberdade, tem a ver com a
2019 atenção e portanto, o objetivo é desenvolver a possibilidade de escolher onde é que está a nossa
2020 atenção, e de que maneira utilizar a atenção como uma ferramenta para a liberdade, ah portanto,
2021 quando falo de liberdade falo de escolha, o objetivo fundamental é conhecer os nossos
2022 condicionamentos, aquilo que é uma escravidão interior e também muitas vezes que vem de
2023 fora, que tem a ver com os nossos hábitos e com o hábito de como os hábitos e o
2024 comportamento, portanto é convocar uma outra forma de fazer, uma outra forma de viver e com
2025 os hábitos de pensamento também, isto tem a ver com a imagem de si próprio, o hábito de
2026 pensar-se sobre si próprio de certa forma específica, conter o hábito de pensar na forma como
2027 os outros nos veem, de uma certa forma específica e encontrar-se diretamente com todos os
2028 hábitos e todos os condicionamentos para poder trabalhar com eles como material para
2029 transcende-los. Outros objetivos fundamentais é... sentir-se a si próprio com, enquanto
2030 individuo ao mesmo tempo que enquanto a fazer parte de uma comunidade, isto é, a
2031 comunidade é neste sentido de grupo de teatro, e os que estamos ali a fazer aquela experiência
2032 e ao mesmo tempo é abrir a possibilidade de perguntar-se: que há para dizer? Aos outros,
2033 aqueles que estão por fora dessa comunidade, que são a comunidade geral, a sociedade e que a
2034 figura deles seriam de espetadores e, e não só a liberdade e a possibilidade de escolher algo
2035 para dizer e de criar sentido, se não também de fazê-lo efetivamente. E outros objetivos
2036 fundamentais é ... também na direção do religar é... abrir o jogo, a possibilidade de, é sempre

2037 um jogar com, não sei se jogar é a mesma palavra em português mas pronto. Sempre jogar com,
2038 e nisto uma das regras fundamentais e particularmente destas sessões, é dissolve-se a ideia
2039 de...a regra fundamental do jogo é que não há, não existe o errar, o verbo como tal, então já é
2040 uma primeira experiência de abertura e também que está sempre a possibilidade de não jogar
2041 também, mas ao mesmo tempo fazer parte a partir da observação. Então nessa possibilidade de
2042 escolher é também outra das dos objetivos fundamentais das sessões. E, outros objetivos
2043 fundamentais é (pausa) fazer e criar, sim criar e desenvolver uma sensibilidade aberta isto é,
2044 ver de novo quando se está a ver, sentir quando se está a sentir, ouvir de novo, gerar um par,
2045 corpo/mente disponíveis e abertos... há o espaço, relação com o espaço, relação com o próprio
2046 corpo e de alguma forma ter consciência de que este corpo ocupa um espaço aqui e é importante
2047 reconhecer isso para começar a exercer a liberdade, na verdade. Pronto, eu começo a falar, com
2048 o primeiro acho que está tudo incluído, para primeiro acho que... é isso.

2049 (risos)

2050 **Então, como é que describes o modo como iniciam as sessões, por exemplo a nível**
2051 **comportamental, emocional, isto por exemplo se houver uma diferença entre o modo**
2052 **como iniciam e o modo finalizam as sessões...o que é que podes dizer relativamente a isto?**

2053 Okay sim, a primeira pergunta fechada, se há diferença ou não, absolutamente sim, ah
2054 geralmente considero muito relevante para mim, isso me ensina muito. A forma como se inicia
2055 em geral há algumas resistências, ao princípio, havia mais antes, agora o grupo já tem treino,
2056 com treino tudo muda, mas algumas resistências, muitas vezes aquele “não” pra fazer algo,
2057 aquela coisa que vai tirar-nos da nossa zona do hábito e do... do quotidiano...

2058 **Hum hum**

2059 É forte é... e então há corpos quotidianos, aquela mentalidade mais habituada naquele individuo
2060 que está ali forte, no início há sim, então isto reclama uma certa forma de versatilidade e
2061 flexibilidade como para iniciar devagarinho, com a consciência que vamos entrar numa outra
2062 forma de estar, numa forma extra quotidiana de estar, uma forma extra quotidiana de observar-
2063 se a si próprio, estar ligado aos outros e ao espaço e... e na medida que a viagem transcorre, na
2064 medida em que a viagem transcorre, focado particularmente na experiência da atenção e da
2065 concentração, passando pelo jogo e pelas improvisações e por tudo o que vem depois é ... ao
2066 final das sessões o que há é ... leveza, por uma parte, a nível do corpo é muito visível, há outros
2067 corpos há outras corporalidades é, desde o mais visível da postura até a nível, vou dizer com
2068 este conceito porque não sei outro, a nível emocional, eu podia dizer a nível de vibração, o que

2069 mais forte é entusiasmo, alegria e mais energia. Ou seja, o fruto de passar pelo esforço e
2070 transcender dá aquela ideia de esforço, aquela ideia, aquela coisa que me puxa, se não, há mais
2071 disponibilidade e abertura e em termos emocionais é alegria. Isto generalizado, tou a falar da
2072 minha experiência também, principalmente, também tem a ver com os olhos que veem, mas na
2073 minha experiência é que ficam mais alegres depois das experiências com elas e eles, e vejo isso
2074 neles e nelas e também isso, entusiasmo, qualquer coisa que protejam em relação às próximas
2075 músicas que vamos a preparar, as próximas peças, as novas ideias e maior autoconfiança
2076 também assim como ... e a voz, a voz, a postura e a forma de mover-se e mexer, a voz muda, a
2077 voz está mais...é o treino vocal também, mas a voz, consigo ouvir melhor, há mais gestos
2078 também e pronto é isso...

2079 (risos)

2080 **Boa, então da tua experiência profissional ao longo deste processo na (nome da**
2081 **instituição), como é que consideras que as artes expressivas, principalmente neste caso o**
2082 **teatro, que impacto é que têm na saúde mental destes utentes?**

2083 (Pausa longa) Vou começar a dizer o que foi mais forte para mim, da descoberta deste tempo
2084 que é, tudo o que a mente produz nestas sessões é material de trabalho, tudo sem exceção, não
2085 só quando a pessoa já estão, ou o ator ou atriz já estão na personagem, se não em todos os
2086 níveis. Tudo o que acontece é material de trabalho, é reconhecido é aproveitado e ...
2087 importa...importa e faz sentido. E estou a arrepiar agora um bocado porque estão a vir muitas
2088 lembranças e acho que uma parte fundamental tem a ver com isso, com (pausa) é uma
2089 linguagem, uma experiência que diz “sim” a todos sem exceção e que esse dizer sim, é dizer
2090 sim ao seu si próprio ao... é...faz sentido que o que daqui surge para dizer, faz sentido a minha
2091 ação é... isto acrescenta muito há ... a noção de que é importante a existência de ti e de todos
2092 nós, de alguma forma o fundamental, eu acho que a principal mudança, tem a ver com a imagem
2093 de si próprio e a maneira de estar ligado aos outros...diminui profundamente o medo de ser
2094 julgados, porque também dentro da forma destas aulas, trabalhamos diretamente sobre a questão
2095 dos juízos, do julgamento, principalmente de um para um, não é? Temos ali a figura do juiz e
2096 fazemos trabalhos específicos com ela, para dissolver essa parte, que é conectando com a
2097 ingenuidade da criança quando brinca, e acho que o fundamental é isso, diminui profundamente
2098 o medo de ser julgados e... pra trocarm.... É importante o que tenho para dizer, os outros
2099 querem ouvir o que eu tenho para cantar, posso dançar com outros porque agora posso dançar,
2100 isto às vezes pode soar como uma idealização que acontece, mas eu acho que acontece

2101 realmente. Porque também o que aconteceu comigo quando comecei a fazer teatro desta forma,
2102 não é... há formas diferentes de fazer teatro, esta forma específica, tem certas características
2103 que eu depois posso partilhar contigo, com textos e se calhar é rico e te serve, mas pronto, o
2104 que muda fundamentalmente em medidas assim mais convencionais é, aumenta o autoestima,
2105 para dizer assim com conceitos ligados a estas coisas, autoconfiança obviamente e
2106 principalmente a maneira de estar em relação, acho que cria laços e um sentido de comunidade
2107 que esta prática assim tem como características, fundamental, o teatro é sempre com... o teatro
2108 não existe enquanto individuo, o teatro, o teatro é sempre com, ainda que seja um monólogo é
2109 sempre com, a relação com aquele espectador, acho que é o fator, nos pôr em foco. O que é que
2110 temos para dizer? O que é que queremos transformar também, nos deixa transformar eu acho
2111 que amplia a nossa experiência de liberdade enquanto escolha, posso escolher estar a observar
2112 isto ou aquilo e treinar essa possibilidade de escolha onde está pousada a atenção e pronto é
2113 isso. Revelador e mostra muito, é isso também, para outro conhecimento também contribui.

2114 **Ok então, estavas a referir que havia um tipo de teatro que faziam, assim em duas ou três**
2115 **palavras (frases), assim rapidamente consegues dizer que teatro é esse?**

2116 Ok este teatro é... aqui em Portugal é chamado o teatro físico é um teatro que coloca o foco
2117 sobre a experiência no corpo e das sensações, para ligar realmente o corpo à mente, trabalha
2118 com isto como aliados e isto é o teatro que nós fazemos, que vai sempre a procurar as coisas
2119 ligadas à comunidade, vai procurar... é a antropologia teatral, um teatro de Grotowski eu depois
2120 posso enviar, mas é principalmente é isso, um trabalho de um teatro que coloca o foco na
2121 experiência do corpo ligado à mente... nessa junção, nessa presença...

2122 **Ok então como sabes os utentes têm uma grande carga medicamentosa ...**

2123 Uma grande carga quê? Desculpa?

2124 **Carga medicam....de medicamentos...**

2125 Sim, sim

2126 **Que os pode prejudicar a vários níveis seja comportamentalmente, seja emocionalmente,**
2127 **socialmente, o que é que achas na tua opinião, qual te parece ser a vantagem deste tipo de**
2128 **atividade face à medicação?**

2129 Ok...o que vejo é ...a medicação de alguma maneira adormece, adormece funções e adormece
2130 o corpo, fica, fica... isto é desde a minha observação, mas do que eu vejo é que a medicação
2131 puxa o corpo pra o sedentarismo, pra...isto é, pra ficar quieto, imóvel e a mente também, e o

2132 que eu acho que acontece é ... com estas práticas em relação com eles à meditação (risos)...
2133 com a meditação é que todas aquelas funções tanto físicas, aquelas funções psicofísicas que
2134 são desde a minha observação adormecidas ou bloqueadas ou silenciadas ou negadas de alguma
2135 maneira, este trabalho vai procurar puxar na outra direção, portanto o fato de ser uma força na
2136 direção oposta trás um equilíbrio, o equilíbrio fisicamente é isso, duas forças opostas a puxar
2137 de um lado para o outro não é? E que acho que acontece isso, que é puxa por reativar e por
2138 vitalizar aquilo, e por dar consciência que aquilo também está adormecido. Então o que eu acho
2139 que acontece é nesse puxar para ativar e vitalizar e para reconectar o que também fica desligado
2140 ou separado da experiência do corpo com os pensamentos, pronto... o que faz o treino é
2141 equilibrar, o que faz é puxar para que aqueles efeitos de adormecimento acordarem, tanto a
2142 nível da atenção, como do pensamento, da imaginação e liberdade do corpo, que na verdade
2143 estão sempre ligados.

2144 **Consegues dar um exemplo prático disso?**

2145 Disto que estou a dizer agora?

2146 **Sim, como é que o teatro consegue fazer essa ...esse...impedimento do adormecimento ...**

2147 Ok, um exemplo prático de um caso concreto ou de algum exercício, alguma situação...

2148 **Um exercício por exemplo sim**

2149 Sim, a partir de algo básico como é estar em pé e fazer mobilidade articular, começar por fazer
2150 mobilidade articular...enquanto estamos a queimar na fogueira que imaginamos as nossas
2151 emoções negativas, aquela coisa que queres deixar na fogueira não necessariamente emoções
2152 mas ...então aqui temos as três dimensões, temos a dimensão da frisão, que é o componente da
2153 imaginação do teatro que é a fogueira, temos a relação com o que a mente está a criar, os
2154 pensamentos, ideias, daquilo eu nós queremos deixar queimar na fogueira, e ao mesmo tempo
2155 que queimamos, deixamos com todo o corpo comprometido que está a mexer para queimar na
2156 fogueira, então ali está o corpo. Nestas três dimensões quem estava sentado com a cabeça para
2157 baixo e sem vontade de fazer algo é ...fica em pé, queima aquilo que faz e puxa para baixo,
2158 integrando o corpo, o corpo acorda, e imediatamente o corpo já fica alerta e ativo para continuar
2159 a mexer e a partir daí dançar ou cantar, ou as duas coisas ao mesmo tempo e pronto, acontece a
2160 mesma coisa com aquilo que está a bloquear, aquelas ideias de não posso, não quero, não sinto
2161 vontade, estou cansado...

2162 **Então para quem for ler esta entrevista possa perceber, podes explicar um bocadinho o**
2163 **que é a fogueira?**

2164 Okay a fogueira é ...em princípio é o círculo, o grupo estar em círculo e é uma experiência
2165 ritual que nós fazemos um bocado convocando aquelas populações ancestrais que até hoje
2166 existe não? Onde no meio do círculo há um fogo e onde circularmente também, as pessoas uma
2167 a uma vão deixando ali para que se formem cinzas, isto não é deixar de existir se não
2168 transformar-se... uma alquimia. E então, para a nossa imaginação, para a nossa ficção de estar
2169 naquele espaço que nós escolhemos, ali naquele dia, naquele momento específico com uma
2170 ficção específica, depois isto pode ser numa floresta, montanha o que seja, no meio está a
2171 fogueira e temos que invocar o valor que a fogueira está a produzir, as cores que a fogueira está
2172 a produzir, então ali ativamos a imaginação e naquela fogueira enquanto ritual indígena
2173 queimamos tudo aquilo que faz que tanto como o individuo como a comunidade sintam
2174 separados, separados do todo, separados do outro, separados de si próprios ...pra re-ligar, unir
2175 e fazer isso.

2176 **O que mais te surpreende nestes utentes e porquê?**

2177 (risos) então o que mais me surpreende é o... é a criatividade, o que mais me surpreende é a
2178 ampla imaginação...sim... e criatividade que estas pessoas manifestaram até agora, porquê o
2179 que mais me surpreende isto? Porque...Lamentavelmente por comparação, porque já tenho
2180 trabalhado com muitos grupos, de diferentes classes sociais de diferentes cidades, com
2181 diferentes situações de vulnerabilidade e neste caso, o que acontece é que eu fico realmente
2182 muito surpreendida com ... a possibilidade de mergulharmos nos pensamentos e na experiência
2183 do corpo também para trazer elementos e ferramentas que são realmente de um nível de
2184 criatividade de quem faz arte, e estão associados e ligadas às coisas que uma mente quotidiana,
2185 muito habitual, muito condicional, muito disciplinada não consiga a cessar, a essa forma de
2186 ligar elementos heterógenos. Isso por uma parte, e por outra parte, a honestidade, seja coisas
2187 que estão realmente muito fortes nestas pessoas na (nome da instituição). Fico surpreendida que
2188 parece que até há uma dificuldade por mentir ou por fazer de conta, que no teatro é algo muito
2189 difícil. É muito difícil porque logo pensar em teatro é pensar em fazer de conta algo... e neste
2190 caso estou a ver atores e atrizes que realmente podem fazer isso na verdade, honestamente, que
2191 isso é de um alto nível para quem treina teatro é algo muito difícil de atingir e então o que mais
2192 me surpreende é a quantidade de coisas ao nível da criatividade e honestidade, eles manifestam

2193 nas sessões e eu como atriz estou como maior aluna ali na verdade isto é assim (riso)
2194 absolutamente.

2195 **Ok...e da tua experiência na (nome da instituição) qual foi o momento que mais te marcou**
2196 **e porquê?**

2197 (pausa) Ah ah ... ok... o momento que mais me marcou foi quando estávamos perto do
2198 momento de estreia das peças é... que foi um momento para mim enquanto professora e
2199 encenadora, bastante intenso de muito trabalho de muito, muita, também sentido de
2200 responsabilidade e portanto teve assim como alguns momentos onde eu me vi em stress, a
2201 pensar em figurinos, música é muitas coisas e de repente era como muito maior do que eu
2202 achava que era, que podiam fazer desde aquele papel, ou seja, o que mais que marcou foi que
2203 tudo o que eu até aquele momento tinha manifestado aos atores e atrizes para trabalhar em
2204 termos de concentração, serenidade, atenção, de disfrutar, de lembrar sempre que estamos a
2205 brincar, sem la mente, todas aquelas coisas que eu tinha transmitido que eu sempre tento praticar
2206 e transmitir nas sessões naquele momento de stresse eu comecei, isto começou a crescer em
2207 mim e foram eles e elas que me lembraram disso... a maioria quando reconhecia isto... e foi o
2208 momento mais importante para mim assim como...que toda a experiência pedagógica há uma
2209 ida e volta e pronto ali foram eles que encarregados de lembrar a mim o que eu havia estado a
2210 expressar antes, pronto, isso. Isso foi o mais bonito até agora, o mais relevante.

2211 **Sem citar nomes, gostaria se possível que escolhesses um caso para falares sobre a sua**
2212 **evolução individual e consequentemente clínica...e agora para esta pergunta é que eu**
2213 **pedia que olhasses para aquele documento das expressões que eu envieí ...**

2214 Ah ok

2215 **Sim, se precisares de te apoiar nalguma dessas expressões para falares sobre o teu caso,**
2216 **se não podes falar dando outros exemplos... isso no fundo são coisas que eles vão**
2217 **expressando que sentem ...nem todos claro, são alguns exemplos daquilo que eles sentem**
2218 **como consequências ... da medicação ou sintomas. E se calhar se te ajudar a pensar podes**
2219 **olhar para essas expressões e ver se alguém evoluiu dentro desses modos (pausa) tens**
2220 **tempo fica à vontade...**

2221 Ok perfeito, perfeito (pausa) tenho dois casos que na verdade são semelhantes agora tenho que
2222 escolher só um? Porque na minha mente...

2223 **Podes dizer os dois sim**

2224 Na verdade são muito semelhantes...Posso nomear coisas daqui como o que havia, ou seja,
2225 dificuldade em sentir prazer pelas coisas em geral, expressão emocional diminuída, falta de
2226 motivação, pouca atividade, pouco ativo e...sim é isto, movimentos lentos e sedação, sim,
2227 basicamente é isso, corpo rígido e duro, pronto assim mais ou menos assim como a situação
2228 anterior, e depois, particularmente a partir do momento em que estas pessoas começaram a ter
2229 um, desenvolveram e começaram a aprofundar, na personagem das peças especificamente isto
2230 trouxe um entusiasmo e uma....e uma autoconfiança que realmente fez que a maneira de estar
2231 do corpo, a maneira de dizer, a expressão, a voz, se abra realmente ...sigam com ideias. De
2232 uma sessão à outra chegaram com ideias para acrescentar às personagens (pausa) eu acho que
2233 estes, sim, na verdade são vários, mas particularmente há dois casos que têm estas
2234 características de quase não haver palavras ou movimentos subtis que seja a partir daqui, para
2235 depois ser um grande vulcano de ideias, de vontade...e volto para este aspeto que é, a partir de
2236 que estas duas pessoas tiveram personagens específicas na peça, um papel específico e a
2237 compreensão de que eram indispensáveis...

2238 **Hum hum**

2239 Ou seja, a experiência de que realmente importa que eu esteja aqui a fazer isto, tem um papel
2240 tem um lugar, eu acho que a partir daquele momento se assumiu uma responsabilidade com
2241 aquilo... trouxe muita palavra, que trouxe a voz, que trouxe o corpo, que trouxe ideias e pronto
2242 estes casos para mim foram assim como muito relevantes, muito muito mesmo.

2243 (impercetível)

2244 **Por último, há alguma informação extra que consideres importante ou pertinente**
2245 **acrescentar sobre este tema em geral? Sobre o teatro e a saúde mental... (pausa longa) É**
2246 **uma pergunta aberta podes responder o que quiseres, dentro daquilo que já falámos, não**
2247 **sei se queres acrescentar mais alguma coisa...**

2248 Sim... (pausa)... só um instante. Sim, eu acho que (pausa) o teatro particularmente em relação
2249 à saúde mental é por si, ainda que não tenha o objetivo, o teatro em si é terapêutico para o ser
2250 humano que faz, todo sem exceção, diagnosticados e não diagnosticados com alguma questão
2251 de saúde mental é... mas particularmente a partir desta experiência com estes grupos eu atingi
2252 realmente um conhecimento do teatro muito mais profundo, do teatro em si, da experiência de
2253 fazer teatro que é...a possibilidade de liberdade, de liberdade, de liberdade e principalmente a
2254 partir do conhecimento do direito dos nossos próprios condicionamentos interiores e da
2255 transformação daquilo através desta linguagem ...sim é isso... é isso.

2256 **Ok (risos) pronto, obrigada.**

Monitor 4

2257 **Enquanto orientador das sessões de Teatro gostaria que me dissesse quais são os**
2258 **principais objetivos das sessões e o que é que é trabalhado?**

2259 Ok, ah então na verdade vou partilhar um bocadinho da minha experiência, porque eu entrei já
2260 a meio de um processo do primeiro processo de uma peça, uma peça com cada um dos
2261 grupos...ah e então o foco já estava um bocadinho mais direcionado essa peça e nesta
2262 construção ah (pausa) o que eu posso dizer dessa minha experiência foi que vi que foi a partir
2263 de alguns exercícios tanto de improviso ah mais improviso basicamente, as personagens de cada
2264 pessoa foram criadas a partir de improviso e foram muito identificatórias da pessoa, ou seja,
2265 tinham muitas características que faziam, ah que eram muito muito da pessoa, cada personagem
2266 tinha muitas características da pessoa em si e estavam muito ligadas à sua individualidade.
2267 Agora neste momento, no início de outro processo, começo a ter já outras noções e começo já,
2268 começo a ter pronto, em contacto com este início de processo começo a ter em atenção que
2269 depende dos grupos, porque estando a acompanhar esses dois grupos, os grupos são muito
2270 distintos, ah os grupos são muitos distintos e então o que está a ser trabalhado com cada um dos
2271 grupos, só aqui uma pausa, o que está a ser trabalhado com cada um dos grupos é muito
2272 diferente, um dos grupos tem uma união e uma coesão muito grande entre si, então este início
2273 está a ter ... estamos a ter uma atenção diferente no sentido de como já existe esta união a coisas
2274 mais especializadas em: na atenção de cada indivíduo para que o que o outro indivíduo está
2275 sentir, para não incomodar o outro indivíduo, ah, desculpa o tempo é só... ah neste outro grupo,
2276 posso diferenciar?

2277 **Sim, sim**

2278 No grupo de Almada existe esta união, então estamos a trabalhar muito essa atenção, já sobre
2279 esta parte individualizada de cada um e os cuidados que uns devem ter para com outros para
2280 que se sintam bem. Neste, no grupo de Alfama como existem micro grupos dentro de um grupo
2281 que apesar de tudo também é coeso na sua forma, mas existem alguns micro grupos, existem
2282 algumas rispas então está a ser trabalhado e com muito sucesso acho eu, posso dizer nomes para
2283 tu também teres referência também, da G por exemplo com a T com a AM ela hoje até partilhou
2284 e tudo que estava a fazer esse processo que era muito difícil para ela, mas que está muito

2285 contente que todos são precisos no grupo de teatro mesmo aquelas pessoas que ela não se sente
2286 bem com... então já há este reconhecimento já este... já é um fruto desse trabalho que está a
2287 ser feito no teatro que é a união, uma união mais grupal, uma união... não só individualizada
2288 mas numa cena mais do todo. Depois é muito importante a pergunta outra vez só assim muito
2289 rápido.

2290 **Quais os principais objetivos ...o que é trabalhado....**

2291 Principais objetivos, na minha opinião é mostrar a todos eles que os limites no dia-a-dia que
2292 lhes são apresentados, os limites que lhes são apresentados e o que... de forma a protegê-los
2293 porque as instituições onde, estão as pessoas que lidam no dia-a-dia, de forma a protegê-los,
2294 colocam-lhes alguns limites, então eles interiorizam esses limites e não exploram tanto as suas
2295 capacidades, e no teatro isso é totalmente... desmanchado e é mostrar-lhes que eles têm
2296 capacidades incríveis é explorar essas capacidades cada um individual porque uns são melhores
2297 a improvisar, outros são melhores a cantar são melhores ... é trabalhar essas coisas também a
2298 trabalhar um bocadinho as coisas em que eles não se sentem confortáveis e mostrar-lhes que
2299 podem sentir confortáveis com o não ser confortável ah... (pausa) assim a coisa maior é mesmo
2300 esta coisa do passar limites, mostrar-lhes que os limites que eles têm ideia, da idealização dos
2301 limites deles é desmanchar isso, que eles podem e conseguem ir mais longe conseguem muito
2302 mais do que do que acham. Através do teatro, da linguagem de criação de peças, através de
2303 linguagem, de exercícios corporais... acho que assim no limite, o objetivo máximo para mim é
2304 esse.

2305 **Ok, Como descreves o modo como os utentes iniciam a sessão ou seja a nível**
2306 **comportamental, emocional...**

2307 Olha... também depende ah vou também fazer uma diferenciação, no grupo de Almada existe
2308 sempre um entusiasmo enorme pelo teatro ah... existe sempre um momento de partilha que é
2309 no início, fazemos para que, se eles quiserem partilhar alguma coisa da vida deles, algum
2310 problema que tenham partilham ali, no grupo de Almada existe muito esta partilha de alguma
2311 situação individual, pessoal deles. No grupo de Alfama, ah é um bocadinho diferente porque
2312 existe sim entusiasmo da parte da maioria, na maioria, mas existe sempre um ou outro que está
2313 com uma ideia de que vou desistir do teatro ou, como o A por exemplo, ou até a G da última
2314 vez que foi, que... também em relação com esta coisa de micro xispas com algumas pessoas que
2315 não estava a conseguir lidar de alguma forma, foi há duas sessões acho eu, que partilhou que
2316 antes gostava mais do teatro do que da pintura e que neste momento gostava mais... tinha mais

2317 vontade da pintura do que do teatro, mas algo que já foi transformado, na última sessão ela já
2318 tinha transformado outra vez, ou seja, mas dá mesmo para relacionar com esta coisa de, de, dos
2319 conflitos que existem entre eles, mas existe esta coisa mais no grupo de alfama, existe esta coisa
2320 mais ah existe entusiasmo sim mas mesmo individualmente existe uma atenção mais...mas que
2321 depois é transformado e ...e como eles saem dali é...

2322 **Ok e como é que descreves o modo como terminam as sessões? Agora sim (risos)**

2323 É isso, é isso é, opa é incrível ver a transformação de pessoas que me chegam mais apreensivas
2324 ou por contacto, ou porque estão mais adormecidas, ou porque estão mais sob o efeito de algum
2325 medicamento, chegam mais em baixo, com menos energia, depois do teatro saem de lá...vou
2326 brincar um bocadinho mas é isto, parece que têm uma vontade de viver o mundo lá fora incrível
2327 ...muito felizes, com um sorriso na cara o A tipo a transformação de deixar ... vou usar esta
2328 palavra meio catatónico, estar mesmo em baixo, estar de olhos fechados, estar com aquelas
2329 expressões que ele faz de angustia, dor, e depois começar a entrar e a fazer algumas coisas, da
2330 música no final ... a A, a transformação que ela tem tido é incrível e a forma como entra meio
2331 adormecida também mas depois como sai no final, com uma expressão corporal muito mais
2332 aberta, muito mais feliz eu acho que sim.

2333 **Ok**

2334 No grupo de Almada entram entusiasmos... entusiasmados e sai ainda mais entusiasmados,
2335 saem...felicíssimos.

2336 **Ok, então da tua experiência profissional ao longo do processo na (nome da instituição),**
2337 **como consideras que as artes expressivas, neste caso o teatro, têm impacto na saúde**
2338 **mental destes utentes?**

2339 Referindo, e até voltando, fazendo até conexão com a resposta anterior, eu acho que tem um
2340 impacto enorme porque, nós vamos nos apercebendo, não sabendo diariamente ou quando é
2341 que, as datas certas quando é que cada um toma a sua medicação ah é algo notório no corpo
2342 deles na atenção deles, na predisposição deles, que eles apresentam e é incrível ver essa
2343 transformação porque mesmo tomando no dia de, da sessão de teatro eles entram de uma forma
2344 e saem de outra totalmente diferente e é isto, entram de uma forma, falo corporalmente que é a
2345 cena mais visível, porque o resto é um bocado mais subjetivo e um bocadinho mais de,
2346 interpretação subjetiva ah saem com o corpo, entram com o corpo muito fechado e saem com
2347 o corpo muito mais aberto, muito mais desperto, muito mais... consciente de alguma forma da

2348 sua felicidade, em contacto com a sua felicidade, não consciente, em contacto com a sua parte
2349 mais feliz eu acho.

2350 **Então nem a propósito, como sabes todos os utentes têm uma carga medicamentosa muito**
2351 **elevado não é? Que os pode prejudicar a vários níveis desde emocionalmente, socialmente,**
2352 **comportamentalmente, qual é que te parece ser a vantagem deste tipo de atividades nestes**
2353 **utentes face à medicação? (pausa) se calhar é aqui um bocadinho mais do mesmo, não sei**
2354 **se tens alguma coisa a acrescentar?**

2355 Tenho, ou seja, tenho e não tenho na verdade é isso, é voltar um bocadinho ao mesmo mas a
2356 referência que sim, sabendo que todos tomam medicação de algum tipo, onde se nota mais a
2357 diferença é nos que tomam as medicações também mais pesadas e isso é engraçado também,
2358 acho. Para mim, pelo menos é engraçado porque não tenho assim tanto contacto com isso...
2359 (pausa) porque é isso, vê-se mesmo, a medicação como é tão forte em algumas pessoas vê-se
2360 um agravamento muito grande, muito drástico em comparação com outras ah então também se
2361 vê mais impacto deste tipo de exercícios, nestas pessoas, sim.

2362 **Ok...o que é que mais te surpreende nestes utentes e porquê?**

2363 O que mais me surpreende neste utentes na verdade é, ah aos poucos e poucos ter, ir tendo
2364 conhecimento das histórias de vida deles ah ... ir tendo noção de ... de um bocadinho do que
2365 foram passando, do sofrimento todo que foram vivendo, de todas as experiências mais pesadas
2366 que foram tendo ao longo da sua vida ah, a forma com (pausa) e a forma como eles ainda sentem
2367 vontade de viver, a vontade de viver deles e, e o amor que transmitem é, eu pelo menos nas
2368 sessões é isto, nas sessões de teatro eu, chego e só sinto amor, mesmo com as coisinhas quando
2369 eles estão chateados com alguma coisinha, com alguma incompreensão de alguém, com alguma
2370 chatice porque algum colega fez isto ou alguma coisa é de uma pureza, vem de uma zona tão
2371 interna tão pura, que mostrando-lhes amor e ... é amor (risos) é só amor, é mesmo isto.

2372 **Ok (risos) e da tua experiência na (nome da instituição) qual o momento que mais te**
2373 **marcou e porquê?**

2374 O ... (pausa grande) tive dois momentos.

2375 **Hum hum**

2376 Até agora e ah e foram os dois muito próximos na verdade ah um deles foi no dia que a P teve
2377 que ir a Braga e a um dia de apresentarmos a peça ah, eu fiquei a primeira vez a tomar conta de
2378 um ensaio geral, foi a primeira vez que eu fiquei sozinho a dinamizar um ensaio e ainda por

2379 cima era um ensaio geral da peça toda e nós no dia a seguir íamos apresentar essa peça (pausa)
2380 e porque é que foi um dos momentos mais marcantes? Porque eu cheguei lá ao sitio, ao dia, no
2381 dia do ensaio, cheguei lá estavam cinco pessoas, falei com eles partilhei as minhas inseguranças
2382 e a forma como eles receberam isso e me apoiaram e como eles, é isso, como eles entendem
2383 também a vulnerabilidade do outro e como suportam, como fazem, acho que foi o momento
2384 assim mais forte que eu senti, me viram como família, sentiram-me como família foi assim uma
2385 coisa muito forte porque acontece sempre em todos os ensaios uma brincadeira aqui, uma
2386 distração ali, uma, mesmo em ensaios gerais, mesmo no dia na peça que fizemos ensaios houve
2387 essas distrações, naquele dia, foi o dia que eles se mostraram mais atentos, mais concentrados,
2388 lembraram-se de coisas que eu não me lembrava foi ... esse foi um dos dias. E o outro dia, foi
2389 o dia que apresentamos a pela em Almada, que apresentamos duas peças juntas ah... em que
2390 mentalmente para mim foi muito desgastante ter as duas peças uma a seguir à outra sem ter
2391 tempo de falarmos com cada grupo depois das peças para ter o feedback e tudo mais, foi assim
2392 mesmo desgastante, preparar cenários, preparar as roupas, preparar a caracterização tudo, fiquei
2393 mesmo desgastado e a forma como eles ah como alguns deles vieram ter comigo e se
2394 aperceberam disso e me derem esse... ou seja, é isso. É ... os momentos foram os dois
2395 diferentes, muito próximos e os dois relacionados com esta sensação de família, com esta
2396 sensação de eles me aceitarem, de eles me acolherem como um deles porque é também algo
2397 que eu tenho sentido e tento fazer com eles, acolhê-los com muito amor e foi a forma que eu
2398 senti que eles acolheram com mais amor sim...

2399 **Ok sem citar nomes, não é necessariamente obrigatório, gostaria que escolhesses um caso**
2400 **para falar sobre a sua evolução individual e consequentemente clínica, apoiando-se, se**
2401 **necessário nesta lista de palavras, que são aquilo que eles vão sentido como dificuldades,**
2402 **ou como efeitos ou como ...consequências, enfim, são algumas coisas que eles apontam**
2403 **que têm dificuldades, e se quiseses apoiar-te nessas palavras para perceberes se eles**
2404 **evoluíram de alguma maneira dessas dimensões. Era no fundo isso, escolher uma pessoa**
2405 **para falar, dando aqui um exemplo de caso...**

2406 (pausa) xi

2407 **Estás à vontade**

2408 Hum hum (pausa) isto de efeitos também da medicação... estes efeitos todos ou seja, ah ...são
2409 coisas que eles vão sentindo

2410 **Sim, e que literatura aponta para esta população, que podem ou não ser válidas para**
2411 **todos, que não serão certamente, mas que alguns aspetos poderão evidenciar-se em alguns**
2412 **deles, e se quiseres apoiar-te nessas expressões podes fazê-lo, senão podes apontar um caso**
2413 **usando o teu vocabulário é completamente...à tua vontade.**

2414 Sim ah (pausa devido a barulho externo) dois casos assim mais positivos, só posso falar de um?

2415 **Podes falar dos dois se quiseres**

2416 Também não tenho assim nada muito específico, muito longo para falar, falo nos dois

2417 **Sim, pode ser**

2418 Ah eu falo e depois tu tiras os nomes.

2419 **Sim ok, ok sim sim, sim, pode ser.**

2420 Ah então de Almada o E que fez de príncipe e uma das coisas que ele tinha muito era contato e
2421 mostrar-se a várias pessoas, o falar em público, o falar...era muito fechado, mesmo em cenas
2422 de improvisação, dentro dos exercícios era algo que ele tinha assim...encolhia-se um bocado,
2423 não tinha assim muito à vontade e ver a evolução desta pessoa foi... foi incrível, no momento
2424 que preparámos a peça toda e ele chega, ainda por cima, na peça é o único que tem, ainda por
2425 cima, capacidade de improvisar, para além do que estava escrito na peça improvisou e foi uma
2426 coisa uau, como é que esta pessoa que era tão introvertida, foi das que acusou mais pressão
2427 sobre a peça se estar a aproximar, sobre... até momentos em que faltou a um ou dois ensaios
2428 porque a peça se estava a aproximar e nós percebemos que era assim ansiedade...

2429 **Hum hum**

2430 Se estava a aproximar, então ele começou a dar assim umas faltas de.... Por esta ansiedade toda
2431 em relação ao público que ele mostra ah e depois vê-lo a chegar à peça e vê-lo a fazer...ter este
2432 contacto com... com autoest...é tudo não é? Autoconfiança, autoestima, o sentir-se bem a fazê-
2433 lo, contactar com o ter capacidade para fazê-lo e contactar com o, a felicidade e a liberdade para
2434 fazer mais.

2435 **Hum hum**

2436 Foi tudo isto. Ah (pausa) esta pessoa aqui em Alfama (pausa) aqui de Alfama falo da A, a A,
2437 tem um nível de consciência incrível, a A, tem assim também um, uma dificuldade com... ou

2438 seja, tem um afastamento social, tem um... contacto com o outro também é algo muito...difícil
2439 para ela

2440 **Hum hum**

2441 A exposição também é algo muito difícil para ela, o ser capaz de, ser capaz de se achar boa em
2442 alguma coisa também é muito difícil para ela, ela faz tudo mediano, neste nível mediano baixo
2443 ah a voz dela é muito baixa e ver a transformação ah apesar do contacto físico, aumentou mas
2444 foi realmente o menos na verdade.

2445 **Hum hum**

2446 Mas, também com trabalho nos ensaios dela de voz, a exposição da voz dela incrível, cenas de
2447 canto em que ela canta e improvisa, tanto na peça como neste novo processo agora ela já se
2448 meteu a cantar assim em duas ou três sessões e, é incrível uma voz super alta, também já
2449 tínhamos trabalhado esta voz então ela conseguiu tipo mesmo lançar a voz.

2450 **Hum hum**

2451 Ah (pausa) e a atenção que tem ah eu vou pedir que me faças a pergunta outra vez porque...
2452 (risos)

2453 **Claro, então para escolheres então um caso para falares sobre a sua evolução individual**
2454 **e consequentemente clínica.**

2455 Ok ah a A, neste sentido, quando eu cheguei, a A, está muito presente em mim porque quando
2456 eu cheguei eu, o que eu conhecia da A, era muito pouco mas o que eu via da A, o que me
2457 chegava da A era que a A era muito fechada, era mesmo muito fechada, que se dava com uma
2458 pessoa mais próxima e com mais uma ou outra pessoa porque se dava com essa pessoa mais
2459 próxima.

2460 **Hum hum**

2461 Ah ao longo dos tempos, ah mesmo não só também, não deve só ter a ver só com o facto do
2462 teatro mas, mas com o teatro sempre se foi aproximando mais de algumas pessoas e o que eu
2463 consigo ver agora é que ela é próxima dessas pessoas e já tem umas três ou quatro pessoas de
2464 quem ela é próxima.

2465 **Hum hum**

2466 G, E, Ah a L quando está presente também, dona M, ela já tem contacto muito diferente com
2467 estas pessoas.

2468 **Hum hum**

2469 Ah... já, já há uma preocupação constante com estas pessoas, o que é que estas pessoas estão
2470 a sentir, há sempre esta atenção e não é algo de um dia, ou seja, este afastamento social eu acho
2471 que foi das coisas que mais evolui nela, foi uma aproximação social e fazer amigos, uma coisa
2472 deste género, ah e é isto, acho que a sua autoestima tem assim uma evolução e vai tendo aos
2473 poucos e vais tendo, desde que eu a conheço até agora ela já se expõe muito mais, já tem muita
2474 confiança a fazê-lo.

2475 **Hum hum**

2476 (pausa) mais ativa e dinâmica, agora tou aqui a ver o pouco ativo ou dinâmico, muito mais
2477 dinâmica ah em todo o tipo de exercícios, em cada ensaio ela tenta fazer mais, corresponder
2478 mais ao que é pedido em cada exercício, porque é isto, alguns exercícios são pedidos, alguns
2479 exercícios são pedidos e cada um vai dando a sua resposta mas ela tem uma atenção especial
2480 ao que é pedido, procura dar aquilo que...tem um nível de consciência diferente, consegue
2481 entender as coisas de forma diferente então... mas esta preocupação e tem tido cada vez mais
2482 esta preocupação de conseguir chegar ao que é pedido. Ah (pausa) é isto, depois também está
2483 aqui comprometimento cognitivo (pausa) sim acho que é isso.

2484 **Hum hum ok, então por fim há alguma informação extra que consideres pertinente**
2485 **acrescentar sobre...sobre aqui o tema, teatro, doença mental...**

2486 Ah... (pausa) acho que, tenho aqui duas ou três coisinhas e é assim muito rápido que é, o teatro
2487 como está agora tem um impacto que eu já noto algum peso, faria mais sentido que o teatro
2488 fosse mais vezes por semana, duas a três vezes por semana com cada grupo para ter um impacto
2489 mais significativo ainda ah e acompanhar destas, destes, e agora vou fugir um bocado há parte
2490 artística mas acho que é fundamental, acompanhando esta parte artística, haver um
2491 acompanhamento psicológico com cada um deles, individualmente.

2492 **Hum hum**

2493 Porque potencia muito mais dá espaço para que algumas frustrações possam surgir tanto nas
2494 atividades do teatro, como nas atividades de outras artes, como no dia-a-dia deles.

2495 **Hum hum**

2496 Sejam atenuadas, sejam acolhidas, sejam...para que depois possam ser...falando, voltando
2497 agora ao teatro, possam ser trabalhadas, expressas, exploradas de uma forma diferente no teatro.
2498 Porque se não, uma vez por semana, existe um impacto significativo sim, mas se alguma coisa
2499 que ficou por resolver e nós tentamos resolver essa coisa, procuramos dar atenção a essa coisa,
2500 depois sim vamos ah para um exercício mais da exploração da coisa, ou seja, é um trabalho
2501 muito mais longo, ou seja, tendo muito mais vezes seria muito mais, ah, ou seja era visível
2502 muito mais este impacto (pausa) e é isto acho eu.

Grupo: Técnicos fixos da instituição

Técnico 1

2503 **Então, gostaria que respondesse às questões de seguida colocadas, tendo em conta o fato**
2504 **de acompanhar diariamente os utentes e desse modo ter uma posição privilegiada face a**
2505 **observações importantes aqui ao estudo. Então, assim, da sua experiência profissional o**
2506 **que tem a dizer acerca das atividades artísticas realizadas nos fóruns e da sua importância**
2507 **para os utentes?**

2508 Hum hum (pausa) acho que são atividades bastante importantes para eles, ah, por um lado
2509 muitas das coisas que nós aqui fazemos em termos artísticos, podíamos ter enveredado por
2510 várias áreas artísticas mas escolhemos estas, a pintura, o teatro, ah aqui no fórum não temos
2511 música mas é também um dos interesses deles ah porque são as atividades que eles demonstram
2512 à partida interesse e que nos inquéritos que nós vamos fazendo eles referem como sendo coisas
2513 que gostavam de fazer. Depois há medida que vão já tendo os ateliers e que já participaram,
2514 vão vendo alguns resultados e isso também é bastante gratificante, eles expressam como
2515 bastante gratificante e vai aumentar a autoestima, ah e a sensação de fazerem coisas, não é? Até
2516 porque depois o trabalho também é exposto ao público com as sessões abertas com as
2517 exposições e há esse retorno que eles se valorizam.

2518 **Ok...**

2519 É principalmente por aí e também a própria parte expressiva e todo o processo, e eles
2520 encontrarem uma forma de se expressarem, não é? Porque também é uma dificuldade nesta
2521 população e usando as artes como objetivo mais terapêutico ou arte pela arte...ah... acaba

2522 sempre por ser uma forma que eles encontram de puder expressar ideias, sentimentos e isso é
2523 bom, porem cá para fora de alguma maneira.

2524 **Hum hum e que impacto considera terem estas atividades na saúde mental destes utentes?**

2525 Tem um impacto positivo, não é? Pelo *empowerment*, pela auto valorização, aumento da
2526 autoestima, ah... (pequena pausa)

2527 **E quais considera serem as mudanças mais significativas ao longo dos processos? Neste**
2528 **caso da pintura que já têm a algum tempo e também do teatro, quais são as mudanças**
2529 **mais significativas em termos do grupo?**

2530 (pausa) Satisfação pessoal, o sentirem que tão aqui a fazer atividades bastante orientadas e é
2531 uma coisa que nós sentimos, não só com as atividades artísticas, mas também noutras atividades
2532 que às vezes propomos atividades feitas com outros técnicos que não da equipa fixa do fórum,
2533 ah eles acabam por dar bastante importância a essas atividades, aproveitar muito e às vezes até
2534 por aprenderem, por aprenderem mais com outras pessoas, ou por reterem não o...por reterem
2535 mais as aprendizagens, ah (pausa) e... ali o gosto pessoal com que ficam por se sentirem úteis
2536 e a fazer uma coisa produtiva.

2537 **Ok, então sem citar nomes, gostaria que escolhesse um caso, para falar sobre a sua**
2538 **evolução individual e consequentemente clínica, baseando-se nalguma destas atividades,**
2539 **escolhendo apenas uma atividade (risos) e pensando num caso...falar aqui da sua**
2540 **evolução, descrevendo com o máximo detalhe. Caso seja necessário, tenho esta lista, que**
2541 **no fundo são algumas das dificuldades que eles poderão vir a sentir, alguns sentem mais**
2542 **que outros, mas são uma orientação aqui para o caso tendo em conta coisas que possam**
2543 **ou não ter melhorado destas expressões (pausa) pode pensar um bocadinho, está à**
2544 **vontade...**

2545 (pausa longa) Penso aqui numa pessoa em particular, nesta questão do pouco ativo pouco
2546 dinâmico ah, as sessões de pintura principalmente, no teatro isso não acontece tanto mas
2547 também acontece, pronto é assim uma pessoa que passa grande parte das atividades, facilmente
2548 adormece, está desinteressado e quando é desenho e pintura, está ali a 100% se for preciso as
2549 duas horas interessado, a participar e concentrado, acordado, desperto, com grande... não é?
2550 Motivado, com, não com desinteresse geral, exatamente o oposto, talvez não geral mas focado
2551 naquilo ah e a tentar melhorar e a aproveitar as coisas. (pausa) É uma pessoa que fala muito
2552 pouco, portanto aqui o desenho e a pintura podem ajudar nessa, nessa parte mas principalmente,

2553 é a atividade que essa pessoa está ativa, a cumprir os objetivos da atividade do princípio ao fim
2554 e com vontade e empenho (pausa). É apenas uma pessoa?

2555 **Sim**

2556 (risos)

2557 **Ok, então por fim alguma informação extra que considere pertinente acrescentar sobre a**
2558 **temática em geral?**

2559 (pausa) Relacionando artes e saúde mental?

2560 **Sim**

2561 (Pausa) Acho que é extremamente importante lá está, é uma forma de, são uma forma de
2562 expressão não é? Pelo menos neste grupo não temos ninguém que demonstre essa vontade de ser
2563 um artista profissional mas sim como uma atividade de ocupação de tempos livres, e com
2564 desenvolvimento desse gosto pessoal, mas seja de forma profissional ou de forma mais
2565 amadora, as artes são aqui uma forma ótima de expressarmos, de mostrarmos ao mundo o que
2566 vai cá dentro, ou de nos concentrarmos, de fazermos algum objetivo e isso é positivo para a
2567 saúde mental, tanto nesta população com doença crónica como para a saúde mental de todas as
2568 pessoas em geral, toda a gente devia abraçar alguma forma de expressão artística para
2569 desanuviar, para ocupar tempos livres, para melhorar a sua saúde mental e se calhar nestes
2570 tempos que correm, deviam haver mais projetos nesta, a apelar aqui à participação das pessoas
2571 na vida artística.

2572 **Ok (risos)**

Técnico 2

2573 **Então, gostaria que respondesse às questões de seguida colocadas tendo em conta o facto**
2574 **de acompanhar diariamente os utentes, e desse modo ter uma posição privilegiada face às**
2575 **observações importantes ao estudo. Então, assim, da sua experiência profissional o que é**
2576 **que tem a dizer acerca das atividades artísticas realizadas nos fóruns e da sua importância**
2577 **para os utentes?**

2578 Ok, acho que são uma parte das atividades que são mais importantes para eles, sem dúvida que
2579 comparando as várias atividades que eles participam são as atividades artísticas aquelas em que

2580 eles, não só aderem mais, mas aparentemente causa maior impacto, pelo menos daquilo que
2581 eles depois transmitem para fora e daquilo que nós conseguimos sentir neles... ah ...nível de
2582 importância...(pausa)...sim basicamente é isso e por exemplo, pensando nas várias atividades
2583 que nós temos, talvez aquela em que se sintam mais isso é no teatro. E para muitos deles realmente
2584 é super terapêutico ah estarem no teatro e fazerem e terem esse tipo de experiências.

2585 **Ok boa e que impacto considera terem estas atividades na saúde mental destes utentes?**

2586 Tudo aquilo que se tem como objetivo trabalhar nestas atividades automaticamente acaba por
2587 ter impacto positivo, por exemplo na autoestima de alguns que estão constantemente com
2588 aquela ideia de que não sei fazer nada, não consigo fazer nada e nota-se que realmente depois
2589 deles perceberem, Ah ok afinal consigo fazer, que há algumas mudanças, também na interação
2590 com os colegas, porque nestas atividades acabam por interagir mais uns com os outros e isso
2591 também é positivo. Ah sim, basicamente é isso acabam por se tornar mais ativos, ah participam
2592 mais, a adesão vai aumentando progressivamente por isso acaba, acaba por ter uma boa
2593 influência na saúde mental.

2594 **Pronto, então e quais considera serem as mudanças mais significativas ao longo dos**
2595 **processos? Pode falar acerca da pintura, do teatro ou da música, não sei se quer falar**
2596 **acerca de tudo, ou especificar alguns...**

2597 Mudanças mais significativas?

2598 **Sim, ao longo do processo quais as mudanças mais significativas? Em termos gerais...**

2599 Humm (pausa) ah ok, pensando por exemplo na pintura, o que pelo menos aqui no fórum tenho
2600 visto é a nível da adesão, se calhar no início havia pouca gente a aderir e agora aos bocadinhos
2601 tem havido uma maior adesão por parte de pessoas que não costumavam fazer... ah (pausa)
2602 mais? Ah mesmo a nível técnico vai-se notando melhorias a nível da própria motricidade fina
2603 ah e lá está, isso tem a ver um bocadinho com aquela questão da autoestima, eles vão sentindo
2604 aos bocadinhos que conseguem fazer melhor automaticamente também vão-se sentindo melhor
2605 e isso sem dúvida alguma que tem uma interferência positiva na sua saúde mental. A nível do
2606 teatro, como o teatro que é realizado é muito no âmbito do terapêutico, também é importante
2607 porque eles acabam por estar a representar uma personagem mas muitas vezes aquela
2608 personagem é uma exteriorização de alguns aspetos neles que estão muitas vezes fechados, e
2609 precisam de ser explorados e isso também é super importante, depois nota-se mudanças em
2610 alguns deles, tornam-se mais expansivos, mais comunicativos, interativos uns com os outros e

2611 connosco próprios ah e são coisas que pronto acabam mesmo por ficar na memória e é bastante
2612 positivo. Já a música, também é bastante positivo ah porque pelos comentários que eles nos vão
2613 dando com regularidade, a música é sem dúvida uma coisa que eles gostam e que os acompanha
2614 regularmente.

2615 **Ok então agora, sem citar nomes, gostaria que escolhesse uma caso para falar sobre a sua**
2616 **evolução individual, e consequentemente clínica, baseando-se nalguma destas atividades,**
2617 **ou pintura, ou teatro ou música, descrevendo com o máximo detalhe que conseguir e caso**
2618 **seja necessário pode apoiar-se nesta lista de palavras que são algumas das dificuldades**
2619 **que eles demonstram, se quiser ter algum termo de comparação (pequena pausa) está à**
2620 **vontade para pensar...**

2621 Sim, vou falar de uma utente, ah que está connosco há relativamente pouco tempo, mais ou
2622 menos há cerca de um ano. Foi, isto não será só mesmo a nível da expressão da parte mais
2623 artística mas num contexto envolvendo tudo, mas acho que a parte, que esta parte foi super
2624 importante...ah essa utente entrou para nós com muitas dificuldades motoras, com muita
2625 impulsividade no discurso, estava constantemente a interromper e a quer falar, de forma
2626 repetida as mesmas coisas, à medida que foi feita, sendo feita uma, uma intervenção sem dúvida
2627 alguma é notado uma evolução fantástica, por exemplo ah a nível da pintura acredito que o
2628 facto de ela pegar no pincel e começar a desenhar tenha melhorado muito as questões relativas
2629 à motricidade, que no início notava-se que era muito lenta e agora é tudo muito mais fluido e
2630 mesmo os desenhos nota-se que há mais criatividade, que as coisas já saem mais por si é
2631 extremamente interessante, no geral sempre foi uma pessoa muito interessada mas tem mantido
2632 esse interesse nomeadamente por estas questões mais artísticas, ah é uma pessoa que se calhar
2633 e alguns destes aspetos ainda terão de ser moldados mas a nível social também tem demonstrado
2634 várias melhorias na interação com os outros (pausa) ah portanto neste caso em específico eu
2635 acredito sendo uma melhoria geral, a parte mais motora sem dúvida que se nota bastante
2636 diferença. E não só falando por exemplo do teatro, da pintura e da música, mas também na
2637 psicomotricidade onde acabamos por pegar um bocadinho também em algum trabalho
2638 relacionado com as terapias expressivas ah tudo isso tem um conjunto, realmente nota-se muita
2639 diferença, esta utente por exemplo ah demorava imenso tempo a descer das escadas agora desce
2640 com muito mais rapidez ah acaba por ter uma participação muito mais ativa nas sessões ah mais
2641 energia portanto, ah consegue permanecer bastante tempo nas tarefas, humm, mostra sempre
2642 muita motivação e apesar de ter comprometimento cognitivo, pronto já é mesmo uma
2643 característica dela, ah nota-se que tem vindo a melhorar também esta capacidade de pensar

2644 aquilo que está a fazer e de fazê-lo com sentido, um bocadinho, associado à questão da
2645 criatividade ...

2646 **Hummm e por fim alguma informação extra que considere pertinente acrescentar? Sobre**
2647 **a temática em geral?**

2648 Acho que pronto vou repetir-me um bocadinho, mas acho que é mesmo muito importante haver
2649 este tipo de intervenção com esta população ah não só porque eles o verbalizam e às vezes é
2650 difícil eles verbalizarem coisas portanto para o dizerem é porque é realmente algo que os toca
2651 positivamente, e isto porque realmente a arte é das melhores coisas que existe, não é? Ver a
2652 pessoa sentir que está a fazer um produto e no final ver esse produto, sem dúvidas que vai
2653 trabalhar aspetos que no âmbito da saúde mental quando há algum problema, poderem estar
2654 afetados, e é uma forma muito muito interessante e prática digamos assim, de trabalhar aquilo
2655 que é a criatividade, a autoestima, o sentimento de ser capaz, as relações com os outros, é sem
2656 dúvida alguma uma mais valia ... (pausa)...

2657 **Obrigada**

Técnico 3

2658 **Bem, então gostaria que respondesse as questões de seguida colocadas tendo em conta o**
2659 **facto de acompanhar diariamente os utentes, e desse modo ter uma posição privilegiada**
2660 **face a observações importantes ao estudo. Então, assim, da sua experiência profissional,**
2661 **o que tem a dizer acerca das atividades artísticas realizadas nos fóruns e da sua**
2662 **importância para os utentes?**

2663 Sim, ah em relação a estas atividades não particularizando cada uma delas mas no geral, quer
2664 no teatro, quer na pintura, quer na música, primeiro é fundamental que só participa quem quer,
2665 pronto, claro que o nosso objetivo enquanto técnicos, uma grande questão deles é falta de
2666 motivação, é falta de interesse, nós damos este arranque, não é? Dar-lhes a ver os benefícios de
2667 participar em qualquer uma delas, mas muitos deles têm interesses marcados, só na pintura ou
2668 só no teatro ou só na música, ou nas três ou só em duas. E estas sessões surgem tal como outras
2669 atividades que temos fora às artes, mesmo para responder aos interesses deles, aquilo que eles
2670 gostam de fazer, o nosso objetivo é eles desenvolverem-se melhor nos interesses, não é? Não é
2671 serem obrigados. Já aconteceu, ah por essa mesma questão, tou-me a lembrar de pessoas que
2672 não tinham bem a noção e experimentaram e não gostaram ou o contrário, experimentaram

2673 pensando que não iam gostar e acabaram por ficar. Pronto, perante isto, acho que isso é
2674 importante esta base, não é? Está quem quer, não está ninguém obrigado. E o que nós sentimos,
2675 ao longo dos anos, não num ano mas ao longo destes anos todos é que estas atividades têm
2676 contribuído bastante a nível da comunicação, a nível da coesão do grupo porque normalmente
2677 são sempre os mesmos utentes sempre que participam e acaba por ter aquele elo comum, não
2678 é? Durante a atividade, pronto pensado mais no teatro fazem mais exercícios em porta fechada,
2679 mais do que a pintura e a música, não é? Que é mais expressiva, mais grupal, podem entrar sair,
2680 há mais essa ah esse movimento mas, o que é que eles vão melhorar? Melhoram a comunicação,
2681 melhoram a autoestima porque apercebem-se que afinal conseguem desenvolver coisas que
2682 nem sabiam que conseguiriam, não é? Ou viam outros fazer e pensariam nunca fazer e afinal
2683 conseguem fazer igual, conseguem superar, isto é fundamental, é isto que nós lutamos mais,
2684 quando eles nos relatam, fiz isto fiz aquilo, consegui fazer, comunicar, as relações que vemos
2685 que estabelecem no grupo que nos trazem cá para fora ah isto é muito importante no processo
2686 de reabilitação deles.

2687 **E que impacto considera que estas atividades têm na saúde mental destes utentes?**

2688 Tem todo o impacto por isso mesmo, aumenta a autoestima, dá-lhes a ver que conseguem
2689 fazer, que conseguem experimentar coisas novas, isto é muito importante, a maior parte deles
2690 são muito inflexíveis, não é? Devido à patologia, e têm o medo de fazer ou medo do
2691 desconhecido e que funcionam só daquela forma. O que é que nós verificamos com estas
2692 atividades? Além de eles se descobrirem nesta nova forma de estar e fazer também os horários,
2693 porque num ano funciona à segunda e eles estão habituados aquela segunda, e não pode fugir,
2694 noutro ano muda, portanto eles têm muita resistência à mudança de horários mas depois também
2695 se vai trabalhando isto. E depois isto alarga-se para outras coisas nas vidas deles, não é? E vai-
2696 se trabalhando esta inflexibilidade ... Os horários e tudo aquilo que se trabalha nestas
2697 expressões.

2698 **Humm, e quais considera serem as mudanças mais significativas ao longo do processo?**

2699 Neles?

2700 **Sim neles, ao longo do processo destas atividades...se quiseres particularizar uma ou falar**
2701 **em geral do tema das artes...as mudanças mais significativas ...**

2702 Olha mudanças mais significativas, por exemplo pessoas que não conseguiam enfrentar o
2703 público e depois é confrontarem-se com essa situação, né? Que conseguem e que de ano para

2704 ano incluindo nas apresentações, estou a lembrar-me das apresentações de teatro, ah de música
2705 ainda não tivemos nenhuma apresentação pública, mas a nível da pintura as exposições, não é?
2706 Ao início não quero dar o meu trabalho, não quero que ninguém veja e agora já é tudo muito
2707 natural, muito normal verem os trabalhos deles, dos colegas e perceberem o porquê desta
2708 exposição. O reconhecimento do público perante eles, quer nas exposições, não é? Que há
2709 sempre uma palavra quer de nós técnicos, familiares pessoas da comunidade que vão ver e que
2710 dão uma palavra, não é? Que fez bem e que está bem feito, isto é um reconhecimento que depois
2711 se implica-se na saúde mental deles, a autoestima é mais que evidente e a força para continuar
2712 a fazer.

2713 **Ok, agora sem citar nomes, gostaria que escolhesse um caso para falar sobre a evolução**
2714 **individual e consequentemente clínica, baseando-se nestas atividades descrevendo com o**
2715 **máximo detalhe e caso seja necessário pode apoiar-se nesta lista de palavras**
2716 **(frases/expressões). Esta lista de palavras são...**

2717 De uma pessoa, não é?

2718 **Sim, de uma pessoa, se quiser apoiar-se nesta lista de palavras, são expressões que eles**
2719 **manifestam ter algumas dificuldades, alguma sintomatologia...**

2720 Pensar numa pessoa...

2721 **Portanto é pensar num caso, e ver em que é que as artes ajudam neste tipo de situações.**

2722 Numa pessoa específica, não é?

2723 **Sim, numa só pessoa sem citar o nome.**

2724 Estou a pensar numa pessoa (pequena pausa) que teve muita resistência em entrar nestas
2725 atividades, mas com todo este trabalho que fomos fazendo e da própria também, houve aqui
2726 uma coisa que talvez tivesse ajudado também, que uma alteração da vida que saiu da casa de
2727 família para integrar uma residência, não é nossa, é outra instituição parceira, isto também
2728 houve aqui algumas alterações mas estas atividades expressivas contribuíram bastante, para
2729 expressar os sentimentos e emoções sem dúvida, a parte do afastamento social, esta pessoa em
2730 atividades de, de de festas da (nome da instituição), onde estão todos, estamos nós, mais o fórum
2731 gaivota, os técnicos, estamos todos juntos, familiares, não vinha, tinha uma grande dificuldade
2732 em enfrentar todas estas pessoas, e estas expressões ajudaram porque depois na sequência houve
2733 uma festa, que houve resistência da parte dela em vir, experimentou já estava aberta, recetiva,
2734 correu tudo bem e a partir de então esta pessoa está completamente diferente nesta parte,

2735 afastamento social, expressar emoções, quer expressar emoções connosco técnicos quer em
2736 grupo, ah aumentou a autoestima, não conseguia enfrentar...logo que teve que fazer uma
2737 apresentação de teatro teve...eu sei o que foi difícil naquela apresentação e correu bem e a partir
2738 daí isto foi galopando, foi sempre para a frente ...ah, o que é que foi mais importante? Esta
2739 expressão emocional estava diminuída sem dúvida, ah, pronto a parte do corpo, esta pessoa
2740 quando entrou para a (nome da instituição) e não só através desta três áreas expressivas, mas a
2741 psicomotricidade e o desporto, evitava o contato, ninguém podia tocar no corpo, no ombro, no
2742 tocar, no chamado toque havia um grito, disparava logo num grito, havia um grande
2743 afastamento e hoje em dia isso não se verifica, começou-se a não verificar no grupo, no grupo
2744 de expressão, estou a pensar no teatro, começou a aceitar e passou do grupo do teatro para cá
2745 fora, a todas as atividades, sim, estou a pensar nisto e pronto eu apanhei deste o início, deste o
2746 início foi uma grande grande evolução, não foi só esta área mas também as artes expressivas
2747 contribuíram de certeza para esta adaptação na integração numa resposta residencial, de certeza
2748 porque pessoas novas, situações novas, a adaptação de início e tudo isto contribuiu não tenho a
2749 mais pequena dúvida, que tudo isto junto contribuiu também para esta adaptação.

2750 **Então por fim, há alguma informação extra que considere importante acrescentar**
2751 **...sobre a temática?**

2752 É importante, por exemplo nestas evoluções, não são sentidas num mês nem dois nem três, às
2753 vezes em anos, nós sentimos isto em anos, não é? E das três expressões juntas, nós começamos
2754 com a pintura e o teatro mais ou menos ao mesmo tempo, a música veio agora mais
2755 recentemente, houve períodos em que não tivemos nem a pintura nem o teatro e sentíamos, eles
2756 próprios sentiam, eles próprios até... tínhamos muito receito depois quando viesse novamente
2757 reorganizar-se o grupo, e as coisas foram muito fáceis como o grupo já estava coeso, eles
2758 próprios iam perguntando quando é que vem o teatro e a pintura e as coisas foram, foram
2759 fluindo. Se calhar antes de haver essas expressões não havia tanta coesão do grupo, era mais
2760 difícil outra vez reatar um novo grupo para a atividade e felizmente agora nos últimos tempos
2761 tem havido esta continuidade que é fundamental, mas estas evoluções veem-se continuamente,
2762 não é? É preciso alguns anos para se verificar mas depende de caso para caso, não é? Há uns
2763 que dão mais e acabam por ter resultados mais rápidos que outros.

2764 **Pronto...Obrigada**

2765 Espero ter respondido às questões.

Anexo I: Tabela dos psicofármacos usados pelos participantes (utentes)

Nome do psicofármaco	Grupo/Categoria	Nº de utentes a tomar cada medicamento
Olanzapina	Antipsicótico atípico (segunda geração)	4
Clozapina	Antipsicóticos atípico (segunda geração) Di-benzodiazepinas	3
Morfex	Ansiolíticos, sedativos e hipnóticos. benzodiazepinas	3
Inderal	Betabloqueadores (anti-hipertensivo)	3
Ciamemazina (tercian)	Antipsicótico típico (primeira geração)	2
Risperidona/Risperdal	Antipsicótico atípico (segunda geração)	2
Seroquel/Quetiapina	Antipsicótico atípico (segunda geração)	2
Abilify (aripiprazol)	Antipsicótico atípico (segunda geração)	2
Diazepam	Ansiolítico, sedativos e hipnóticos. Benzodiazepínicos	2
Victan	Ansiolíticos, sedativos e hipnóticos; Benzodiazepinas	2
Ácido Valproico	Antiepilético e Estabilizador de Humor	2
Sinvastatina	Estatinas (Colesterol)	2
Akineton R	Anticolinérgico	2
Topiramato (Tomix)	Antiepiléticos e anticonvulsivantes	2
Lorazepam	Ansiolíticos, sedativos e hipnóticos. Derivados benzodiazepínicos	2
Paroxetina	Antidepressivo	1
Duloxetina	Antidepressivo	1
Ciprallex	Antidepressivo	1
Olcadil	Ansiolíticos, sedativos e hipnóticos; Benzodiazepinas	1
Bialzepam Retard	Ansiolíticos, sedativos e hipnóticos; Benzodiazepinas	1
Rivotril	Benzodiazepinas	1
Priadel	Estabilizador de Humor	1
Concor	Betabloqueadores (hipertensão e insuficiência cardíaca)	1
Ácido fólico	Vitamina do complexo B	1
Nebilet	Betabloqueador/Vasodilatador	1
Buscopan	Antiespasmódicos.	1
Ramipril	Anti-hipertensivo e vasodilatador	1
Letrazol farmoz	Antagonistas hormonais e agentes relacionados	1
Omeprazol	Inibidores de bomba de protões	1
Epinitril	Vasodilatadores	1
Ácido acetilsalicílico (Tromalyt)	Anti-inflamatório	1
Maltofer	Anti anémico	1
Nitromint	Vasodilatadores	1
Oxibutinina	Anticolinérgico	1
Pentaprazol	Inibidor da bomba de Protões	1
Losartan	Anti-hipertensivo	1

Eutorix	Estabilizador Hormonal (tiroide)	1
Lasix (Furosemida)	Diurético e Anti-hipertensivo	1
Omeprazol	Inibidor da bomba de Protões	1
Gabapentina	Anticonvulsivantes	1
Enegy	Estatinas (Colesterol)	1
Aceclofenac	Anti-inflamatório antirreumáticos	1
Duphalac	Laxantes osmóticos	1
Domperidona	Anti dopaminérgico	1
Aero-OM	Antiflatulentos	1
Injetáveis		
Xeplion	Antipsicótico atípico (Segunda Geração)	2
Olanzapina Depot	Antipsicótico atípico (Segunda geração)	1
Haloperidol + Akineton	Antipsicótico típico (Primeira geração) Anticolinérgico	1

Anexo J: Tabelas de dados quantitativos das entrevistas aos utentes

Participante	Atividades Preferidas
1	Discos pedidos, desporto e estimulação cognitiva
2	Psicomotricidade, música e pintura
3	Idas à praia e música
4	Estimulação cognitiva, pintura e psicomotricidade
5	Hipoterapia, Idas à praia e Música
6	Teatro, música e pintura
7	Jogar às cartas
8	Teatro
9	Discos Pedidos, natação e música
<p>Resultados: Das 9 pessoas entrevistadas apenas 2 não incluem nas suas escolhas atividades artísticas. As atividades artísticas, ocupam os dois primeiros lugares, do total de todas as atividades da instituição, na preferência dos utentes. Sendo a música aquela que mais utentes indicaram como sendo a sua preferida.</p>	

	Participante	Escala de Satisfação (Caras)
Sessões de Música	1	6
	2	7
	3	6
	5	6
	6	7
	8	6
	9	5
Sessões de Pintura e desenho	1	7
	2	7
	3	5
	4	4
	6	7
	7	2
	9	4
Sessões de Teatro	1	6
	2	7
	5	6
	6	6
	7	1
	8	7

Resultados: A presente escala varia entre 1 e 7 pontos, em qualquer uma das sessões artísticas, os participantes na sua maioria, indicaram valores iguais ou superiores a 4, sendo as sessões de música e as sessões de teatro as que apresentam níveis de satisfação maiores, em média. Por sua vez, denota-se a presença de um participante que indicou níveis de satisfação baixos destas atividades.

Participante	Características autoidentificadas (efeitos da medicação + sintomas negativos)	Modo de experienciar (1 a 7)
1	Falar pouco, afastamento social	3; 2
2	Agitação/Inquietação; movimentos impulsivos, afastamento social, falta de objetivos e falta de motivação	1; 1; 1; 1; 1
3	Pouco ativo/dinâmico ² ; sentir ou pensar em coisas opostas às que faz	7;5
4	Dificuldade em expressar sentimento e emoções; Falar pouco; Sentir ou pensar em coisas opostas às que faço; Diminuição do desempenho social; Pouco ativo e dinâmico; Falta de motivação; movimentos lentos	4; 3; 2; 2; X; 4; X
5	Agitação/Inquietação/não estar parado; Falta de objetivos; dificuldade em expressão sentimentos e emoções	5;5; X
6	Dificuldade em sentir prazer pelas coisas em geral	5
7	Desinteresse geral/indiferença; Dificuldade em expressão sentimentos e emoções; movimentos lentos; diminuição do desempenho social; pouco ativo/dinâmico	4; 4; 4; 4; 4
8	Falar pouco; Dificuldade em expressar sentimentos e emoções; afastamento social; desinteresse geral/indiferença	5; 4; 4; 4
9	Falar pouco; falta de motivação; dificuldade em expressar sentimentos e emoções	5; 5; 5

Resultados: A instrução dada a cada participante indica que a escala varia de 1 a 7, sendo que 1 significaria que se sente muito mal com isso, e sete, que se sente muito bem com isso. As dimensões autoidentificadas pelos participantes variam entre sintomas negativos e efeitos secundários de medicação, no entanto, para ambos os casos, parece haver uma tendência para respostas pouco satisfatórias face ao modo de viver e experienciar estes sintomas e efeitos.

² Ficou a dúvida se esta participante olhou para esta dimensão como sendo o contrário da sua situação atual, se a instrução foi mal dada ou erradamente interpretada (resposta da participante “ativo/dinâmico”)

Participante	Benefício da Arte na recuperação individual global de 1 a 4
1	4
2	4
3	4
4	4
5	4
6	4
8	4
9	4

Resultados: A instrução dada aos participantes, indicava que: 1 significava que não ajuda nada, 2 ajuda pouco, 3 ajuda e 4 ajuda muito. Todos os participantes que foram questionados responderam, que as atividades artísticas os ajudam muito (4) na sua recuperação individual global. Um dos participantes (participante 7) não respondeu a esta questão, uma vez que não participa em nenhuma atividade artística.

Anexo K: Folha de Análise - Códigos

Grupo: Utentes

Participante 1

Dados	Códigos
Dessas atividades todas, que pode ler com calma, ah, gostaria que dissesse, que atividades frequenta na (nome da instituição)?	
Aulas de inglês	Atividades realizadas
Hum hum	
Club de leitura	Atividades realizadas
Hum hum	
Discos pedidos, estimulação cognitiva	Atividades realizadas
Hum hum	
Os cavalinhos é que já lá fui, mas nunca andei.	Acompanhamento à hipoterapia
Ok, sim	
Jogos pedagógicos ou de socialização	Atividades realizadas
Hum hum	
Música, natação também faço, pintura e desenho também	Atividades realizadas
Hum hum	
Psicoeducação também participo, psicomotricidade também, a reunião semanal,	Atividades realizadas
o teatro, também gosto muito...	Sentimento positivo associado ao teatro
Ok, boa e há quanto tempo participa nessas atividades?	
Já lá estou no fórum deixe cá ver, entrei em setembro, outubro, novembro, dezembro, janeiro, fevereiro, março, abril, estou lá a sete meses.	Tempo que frequenta as atividades
Hum hum... ok, ah, e se pudesse escolher por ordem de preferência, destas atividades que diz que faz, quais são as três preferidas? As três atividades que mais gosta?	
Gosto de discos pedidos, gosto de desporto e gosto de estimulação cognitiva.	Atividades preferidas
Ok boa e das atividades que escolheu o que é que costuma fazer em cada uma delas?	
Desporto é jogar à bola, estimulação cognitiva tem a ver com jogos e assim, são muito giros...	Apresentação/descrição das atividades preferidas
Hum hum	
E as aulas de inglês gosto imenso, as aulas de inglês ...	Sentimento positivo associado às atividades preferidas (Inglês)

<p>Hum hum e o que é que costuma fazer nas aulas de inglês?</p> <p>Falamos os dias da semana, das cores, das horas...</p> <p>Ok e como é que se sente quando faz cada uma dessas atividades?</p> <p>Sinto-me bem, são atividades muito boas, sinto-me bem.</p> <p>Ótimo...e como é que tem sido para si participar nessas atividades?</p> <p>Tem sido muito bom, sinto-me ocupada,</p> <p>o desporto é ótimo para a pessoa fazer... aulas de inglês...muito interessante e estimulação cognitiva também é muito bom,</p> <p>concentro-me muito bem a fazer estas atividades, assim como todas as outras.</p> <p>Ok...ótimo...então agora se possível, gostava que falássemos um bocadinho sobre as sessões de pintura e desenho. O que é que sente quando pinta?</p> <p>Sinto-me bem, gosto... gosto quando estou a fazer desenho e pintura, também é uma atividade que eu gosto bastante.</p> <p>E como é que descreve numa palavra?</p> <p>Bom</p> <p>Bom, ok. Agora se possível gostava que falássemos um bocadinho sobre as sessões de teatro, como é que se sente quando faz teatro?</p> <p>Sinto-me bem,</p> <p>nunca tinha feito teatro na vida, nunca tinha feito teatro,</p> <p>sinto-me bem, é muito interessante.</p> <p>Ótimo... e como é que descreve numa palavra aquilo que sente?</p> <p>Muito bom.</p> <p>E agora se possível gostava que falássemos um bocadinho nas sessões de música. O que é que sente quando está nas sessões de música?</p> <p>Musicoterapia...sinto-me bem, com o Doutor D...</p> <p>Hum hum sim...</p> <p>É muito interessante, pode-se criar vários sons ...</p> <p>Hum hum e como é que descreve numa palavra essa sensação, esse sentimento?</p> <p>Perfeito</p>	<p>Apresentação/descrição das atividades preferidas</p> <p>Sentimento positivo associado às atividades preferidas</p> <p>Ocupação de tempos livres</p> <p>Apresentação/descrição das atividades preferidas</p> <p>Manutenção da concentração</p> <p>Sentimento positivo associado às sessões de pintura</p> <p>Bom*</p> <p>Sentimento positivo associado às sessões de teatro</p> <p>Novas experiências</p> <p>Sentimento positivo associado às sessões de teatro</p> <p>Muito Bom*</p> <p>Sentimento positivo associado às sessões de música</p> <p>Apresentação/descrição das sessões de música</p> <p>Perfeito*</p>
--	--

<p>Ok, ótimo. Agora vou pedir que veja aquela folhinha que tem as carinhas, consegue ver?</p> <p>Ah as carinhas...</p> <p>Sim? Então agora para cada uma destas atividades, para a pintura, para o teatro e para a música, gostava que escolhesse uma carinha que represente a sua satisfação. Para a música qual é que é a carinha?</p> <p>Seis</p> <p>O seis, ok. Para o teatro qual é que é a carinha?</p> <p>Também o seis</p> <p>Hum hum e para a pintura e desenho qual é a carinha?</p> <p>É igual pode ser um sete</p> <p>Então agora se possível, gostava que falássemos um bocadinho sobre a medicação psiquiátrica. Há quanto tempo toma medicação, mais ou menos recorda-se ou tem ideia?</p> <p>Vai fazer três anos.</p> <p>Três?</p> <p>Três.</p> <p>Ok, e para si, no seu caso individual, quais é que considera serem os benefícios da medicação? As coisas boas? Na sua opinião, e para o seu caso...</p> <p>Sinto-me bem, é importante tomá-los, tomo sempre a horas...</p> <p>Hum hum</p> <p>Tomo sempre a horas, às horas que é indicada, de manhã ao pequeno-almoço e ao jantar, tomo sempre tudo certinho</p> <p>e então sinto-me bem.</p> <p>E quais é que considera serem as coisas menos boas da medicação? Há coisas menos boas da medicação no seu caso pessoal ou não?</p> <p>Não, não tou a ver não.</p> <p>Ok. Agora, consegue ver a outra folhinha que nos sobra que tens uns retângulos com umas expressões lá dentro...</p> <p>Sim</p>	<p>Comentário</p> <p>Satisfação numa escala numérica face às sessões de música</p> <p>Satisfação numa escala numérica face às sessões de teatro</p> <p>Satisfação numa escala numérica face às sessões de pintura</p> <p>Duração do tratamento psicofármaco</p> <p>Duração do tratamento psicofármaco</p> <p>Benefícios da medicação psiquiátrica</p> <p>Rotinas associadas à medicação psiquiátrica</p> <p>Benefícios da medicação psiquiátrica</p> <p>Ausência de desvantagens da medicação psiquiátrica</p> <p>Comentário</p>
---	--

Sim? Ok se quiser ter assim uns segundinhos para ver essas expressões e ler com calma (pausa grande). Dessa lista, se possível, gostaria que escolhesse no máximo até cinco dimensões que mais se identificam consigo.

Se calhar, o falar pouco.

O falar pouco? Ok, sim

Se calhar tenho que falar um bocadinho mais.

Afastamento social,

se calhar tenho que estar mais na sociedade, agora estou mais ativa, mais dinâmica ... não sei.

É só aquelas que se identificar consigo se não se identificar com mais nenhuma...

Não, mais nenhuma.

Ok, então se pudesse classificar o que sente face a cada dimensão que escolheu agora, nestas duas dimensões, o falar pouco e o afastamento social, como é que classificaria de um a sete, em que um significa que se sente muito mal com isso e sete significa que se sente muito bem com isso. Para o falar pouco como é que classificaria de um a sete a forma como se sente?

Falar pouco se calhar tenho que falar um bocadinho mais ...

E de um a sete como é que classificaria, que impacto, como é que sente que isso tem em si? Ou seja, um significa que se sente muito mal com isso, com o facto de falar pouco e o sete significa que se sente bem...

Praí um três.

Um três? Ok e para a dimensão do afastamento social, como é que se sente em relação a isso de um a sete?

Ah ...agora já estou a aprender a não afastar-me, aprender a viver em sociedade, dar-me com os técnicos, falar com eles,

por isso dois

Então, pensando naquilo que sente, naquilo que exprime e que acontece enquanto faz as sessões de pintura, de música e de teatro...gostaria que me dissesse se considera que essas atividades a ajudam a controlar estas dimensões que referiu... o falar pouco e o afastamento social...

Sintoma negativo autoidentificado

Aspetos autoidentificados a ser melhorados
Sintoma negativo autoidentificado

Aspetos autoidentificados a ser melhorados

Comentário

Aspeto autoidentificado a ser melhorado

Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma

Habilidades sociais adquiridas

Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma

<p>Acho que ajuda</p> <p>Sim? Em que sentido, consegue explicar? Dar exemplos?</p> <p>O teatro é importante, ajuda a expressar melhor, com o público ajuda muito</p> <p>e a pintura também...é relaxante,</p> <p>a pintar podemos expressar melhor os nossos sentimentos através do desenho...</p> <p>Hum hum... Ok boa, e considera que a música, o teatro e a pintura, ajudam a melhorar a sua qualidade de vida?</p> <p>Ajuda, atão não ajuda.</p> <p>Porquê, consegue explicar?</p> <p>É bom, sinto-me bem a pintar, a pessoa fica satisfeita quando está a pintar, sorri, a música também é importante é uma boa terapia...</p> <p>Ok e sente que estas atividades têm impacto na sua saúde mental e bem-estar?</p> <p>Sim eu acho que sim, um bocadinho, não é? É bom.</p> <p>Consegue dar exemplos desse impacto, na sua saúde mental?</p> <p>É bom é bom...ajuda, ajuda muito.</p> <p>Ok então por último, como é que considera que estas atividades ajudam na sua recuperação individual como um todo? De um a quatro, em que um não ajuda nada e quatro ajuda muito. Qual seria o número, que estas atividades a ajudam na sua recuperação individual?</p> <p>Quatro</p> <p>Quatro, ok. Pronto, e já terminámos</p> <p>Tá bem, tá bem.</p> <p>Muito obrigada</p> <p>De nada. Deixo aqui as folhinhas?</p> <p>Sim por favor, por favor</p>	<p>Benefício da arte na sintomatologia negativa</p> <p>Facilitador da expressão Importância do público</p> <p>Efeito Relaxante</p> <p>Facilitador para expressar sentimentos</p> <p>Benefícios da arte na qualidade de vida</p> <p>Satisfação gerada pela arte Benefícios da arte na qualidade de vida</p> <p>Auxílio das artes na saúde mental/bem-estar</p> <p>Auxílio das artes na saúde mental/bem-estar</p> <p>Arte na recuperação global numa escala de 4 pontos</p> <p>Comentários</p> <p>Dúvidas/questões</p>
--	---

Participante 2

Dados	Códigos
<p>Que atividades frequenta na (nome da instituição)? Se quiser basear-se nessa lista de palavras, lista de expressões aliás que são as atividades que nós fazemos no fórum ... que atividades é que frequenta na (nome da instituição)?</p> <p>(pausa) Todas.</p> <p>É?</p> <p>É, todas sim.</p> <p>Todas da lista ok e...</p> <p>Doutora menos as aulas de inglês, não, aulas de inglês não.</p> <p>As aulas de inglês não.</p> <p>Não.</p> <p>Ok e há quanto tempo participa nessas atividades?</p> <p>Ah, sete meses acho eu, foi quando entrei para o (nome da instituição), sete meses acho eu.</p> <p>Ok e se pudesse escolher por ordem de preferência, quais são as três atividades que mais gosta?</p> <p>Então, estimulação cognitiva...</p> <p>Hum hum</p> <p>Música...</p> <p>Hum hum</p> <p>E a pintura. Ah tem de ser três, não é?</p> <p>Sim</p> <p>Então, posso tirar uma Doutora, não há problema?</p> <p>Pode, tem tempo para escolher está à vontade.</p> <p>Então olhe, psicomotricidade, música e a pintura.</p> <p>Ok, então dessas atividades que escolheu, o que é que costuma fazer em cada uma delas?</p> <p>Psicomotricidade é.... Ai. Desenvolvermos as nossas... pronto, a parte da motricidade do corpo.</p> <p>Hum hum</p>	<p>Atividades realizadas</p> <p>Atividades realizadas</p> <p>Atividades não realizadas</p> <p>Atividades não realizadas</p> <p>Tempo que frequenta as atividades</p> <p>Atividades preferidas</p> <p>Atividades preferidas</p> <p>Atividades preferidas</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Atividades preferidas</p> <p>Apresentação/descrição das atividades preferidas (Psicomotricidade)</p>

<p>Depois fazemos um aquecimento, ou dançamos. Ai como é que é? Estou me a esquecer. Ah...Ah....Ai meu deus.... Fazemos várias coisas... com a doutora J a bombeira. Temos jogos por exemplo, jogos com os arcos, jogos das cadeiras também.</p> <p>Ok</p> <p>Psicomotricidade para nos conseguirmos mexer, também para pormos isso na vida também, é mais ou menos assim.</p> <p>Hum hum e relativamente às outras o que é que costumam fazer nessas atividades?</p> <p>Na música o doutor. D dá-nos instrumentos e cada um toca os instrumentos na sua vez...</p> <p>Hum hum</p> <p>Primeiro ele diz que se esqueceu dos nossos nomes e nós temos que apresentar consoante o nome.</p> <p>Hum hum</p> <p>Depois de apresentarmos o nome, cada um toca um instrumento à vez e fazemos uma banda, entre ásperas ou lá o que é ...</p> <p>e no final falamos sobre as coisas, como é que correu...</p> <p>Boa</p> <p>... o que é que aprendemos...</p> <p>Ok e relativamente à pintura, o que é que costumam fazer?</p> <p>Na pintura a doutora costuma levar desafios que eu acho muito interessantes, foi por isso também que eu comecei a participar, e depois dá-nos à escolha e nós fazemos o que nos sentimos à vontade. Os materiais, tintas, lápis, também as que quisermos, acho eu, e depois desenhar, ver por exemplo uma planta e desenhamos a planta depois pintamos... é conforme os trabalhos que a doutora dá.</p> <p>Ok e como se sente quando faz cada uma dessas atividades?</p> <p>Sinto-me bem, não penso em comida por exemplo que é um grande problema...</p> <p>Hum hum</p> <p>E consigo estar concentrada,</p>	<p>Apresentação/descrição das atividades preferidas (Psicomotricidade)</p> <p>Passagem dos exercícios para o dia-a-dia</p> <p>Apresentação/descrição das sessões de música</p> <p>Exemplo de exercício das sessões de música</p> <p>Exemplo de exercício das sessões de música</p> <p>Descrição de momento de partilhas</p> <p>Descrição de momento de partilhas</p> <p>Apresentação/descrição das sessões de pintura</p> <p>Exemplo de exercício das sessões de pintura</p> <p>Abstrair de problemas</p> <p>Concentração</p>
--	---

<p>não estou a pensar noutras coisas que me fazem ficar mal, ou ficar triste ... é bom.</p> <p>E como é que tem sido para si participar nestas atividades?</p> <p>Tem sido bom, acho que tenho crescido enquanto pessoa e além disto, são atividades que eu gosto por isso, mesmo as outras também gosto mas pronto, acho que são as atividades que são boas, para todos.</p> <p>Ok boa</p> <p>Fazem-nos esquecer e aprender novas coisas também.</p> <p>Ok relativamente à pintura se pudesse descrever numa única palavra a forma como se sente, qual é que seria a palavra?</p> <p>Abençoada</p> <p>Abençoada ok, relativamente à psicomotricidade que também foi uma opção, não é? Como é que descreveria numa palavra?</p> <p>Ativa</p> <p>Ativa... E na música?</p> <p>Na música.... Com energia</p> <p>Ok boa, agora se possível gostava que falássemos um bocadinho sobre as sessões de teatro, o que é que sente quando faz as sessões de teatro ou quando participa nas sessões de teatro?</p> <p>Consigo mostrar facetas que nem eu sabia que tinha, consigo sair um bocado da minha zona de conforto talvez, consigo estar distraída também, dos problemas como com as outras atividades, e também é bom com os colegas porque há colegas que não nos damos muito bem e lá no teatro as diferenças saem e passamos a dar bem.</p> <p>Ok boa e como é que descreve numa palavra a forma como se sente?</p> <p>Descontraída</p> <p>Descontraída ok, boa, ia pedir que visse a folha dois, com as carinhas.</p> <p>Ah deixe-me só abrir isto... Já está.</p> <p>Já? Agora, se pudesse escolher uma cara associada à sua satisfação para cada uma das atividades que escolheu, a psicomotricidade, música e a pintura qual seria a carinha? Para cada uma delas?</p>	<p>Abstrair de problemas</p> <p>Perceção de crescimento pessoal</p> <p>Sentimentos positivos associados às atividades preferidas (psicomotricidade, música e pintura)</p> <p>Abstrair de problemas</p> <p>Novas aprendizagens</p> <p>Abençoada*</p> <p>Ativa*</p> <p>Com energia*</p> <p>Descobrir coisas novas desafiando-se</p> <p>Abstrair de problemas</p> <p>Fortalecimento de laços sociais</p> <p>Descontraída*</p> <p>Comentário</p>
---	--

<p>A sete</p> <p>Para as três?</p> <p>Sim, sem sombra de dúvidas.</p> <p>Sim e relativamente ao teatro?</p> <p>Também a sete.</p> <p>Ok boa, agora se possível, gostava que falássemos um bocadinho sobre a medicação, há quanto tempo toma medicação?</p> <p>Ah... é assim... há muito. Eu com seis anos já tomava alguns, não tomava, quer dizer...não dormia muito e com seis anos é que comecei a dormir e então eu já tomava gotas de <i>risperdal</i>, para ver se conseguia dormir.</p> <p>Hum hum</p> <p>Mas medicação à séria não sei muito bem porque eu sempre fui acompanhada por psicólogos e psiquiatras, mas acho que foi desde os catorze ou quinze anos não sei muito bem.</p> <p>E olhando para si, ou seja, no seu caso individual, quais considera que são os benefícios da medicação?</p> <p>Pode repetir? Não percebi doutora desculpe.</p> <p>Sim, sim sim, no seu caso individual, na sua opinião, quais considera serem os benefícios da medicação?</p> <p>Acho que é... acho que é bom porque consegue controlar o que nós não conseguimos controlar sozinhas e consegue...acho que é isso...e consegue pronto, os problemas que eu possa ... que eu não possa resolver sozinha aquilo ajuda-me, a estar mais controlada, menos impulsiva.</p> <p>E quais considera serem as coisas menos boas da medicação...no seu caso... se houverem.</p> <p>Que sou muito nova para tar a tomar essas coisas e...acho que é ...era bom se eu não tomasse, era bom porque queria dizer que não tava doente, mas...acho que é só isso.</p> <p>Mas em termos de efeitos...sente alguns efeitos?</p> <p>Ah efeitos... efeitos...agora não, mas já dormi muito... agora já...</p> <p>Está mais controlado...</p> <p>Sim</p> <p>Ok, agora se possível vamos para a folha três...</p>	<p>Satisfação numa escala numérica face às sessões de música e pintura</p> <p>Comentário</p> <p>Satisfação numa escala numérica face às sessões de teatro</p> <p>Duração do tratamento psicofármaco</p> <p>Duração do tratamento psicofármaco</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Benefícios da medicação psiquiátrica</p> <p>Desvantagens da medicação psiquiátrica</p> <p>Desvantagens da medicação passadas</p> <p>Comentário</p>
---	---

Três ... deixe só ver, já está.	Comentário
Já? Dessa lista... essa lista tem assim algumas expressões ou dimensões, gostava que escolhesse até cinco, no máximo, que mais se identificam consigo ... tem tempo, pode ver à vontade.	
Sim... sim...então ... bem ... agitação/inquietação.	Efeitos secundários autoidentificados
Hum hum	
A que está por baixo eu não consigo ver, movimentos..., mas não consigo ver o resto...	Comentário
Desconfigurou?	Comentário
Não, não, é que a imagem não dá ...pere ai doutora.	Dúvidas/questões
Ok	
Movimentos lentos é isto?	Comentário
Sim, sim, sim ok	
É a agitação	Impulsividade no discurso
Hum hum	
Os movimentos impulsivos... a falar porque a falar... pode ser com a fala também a impulsividade?	Impulsividade no discurso
Sim sim, aquilo que considerar. Se considera que faz sentido, sim	
Acho que sim porque sou muito impulsiva a falar...	Sintoma negativo autoidentificado
Hum hum	
O afastamento social...com as pessoas não sei ... acho que sim	Sintoma negativo autoidentificado
Hum hum	
A falta de objetivos	Sintoma negativo autoidentificado
Hum hum	
Porque às vezes esqueço dos objetivos que tenho	Sintoma negativo autoidentificado
Hum hum	
E... ah... falta de motivação em algumas coisas também	Sintoma negativo autoidentificado
Ok, então se pudesse classificar o que sente face a cada uma dessas dimensões, como é que classificaria de um a sete? Sendo que um significa que se sente muito mal com isso, e sete que significa que se sente muito bem com isso.	
Ah...sinto-me mal, claro que não gosto de sentir isto, não é assim tão mau mas gostava de melhorar.	Sentimentos relacionados com o sintoma

<p>Praí um dois ou três...</p> <p>Dois ou três...para todas as dimensões? Ou sente diferença entre elas, entre as dimensões que referiu?</p> <p>Ah por exemplo a falta de objetivos, falta de motivação e afastamento social acho que é um.</p> <p>Ok, sim.</p> <p>Ah ...deixe-me ver, e a impulsividade também</p> <p>Ok</p> <p>Ah...e o que é que eu tinha dito mais? Ahn...</p> <p>Agitação não era?</p> <p>Ah a agitação...acho que são todas um.</p> <p>Um?</p> <p>Em vez do dois e do três acho que é tudo um</p> <p>porque eu gostava de não sentir percebe? Gostava de melhorar e ...</p> <p>Hum hum</p> <p>.... Ser como as outras pessoas, acho que é mais isso.</p> <p>Então pensando naquilo que sente, naquilo que exprime e que acontece enquanto faz estas sessões artísticas, agora relativamente à pintura, à música, mas também ao teatro, considera que estas atividades ajudam a controlar estas dimensões que escolheu anteriormente?</p> <p>(pausa). Sim, mas aqui a impulsividade é um bocadinho mais difícil.</p> <p>Ok e as outras sente que sim em que sentido, consegue explicar? Dar exemplos...</p> <p>Falta de motivação eu sinto-me motivada a fazer isso, por isso não há falta, falta de objetivo também acho que não porque tenho os meus objetivos, e consigo ter objetivos (impercetível falha de rede) dessas próprias sessões.</p> <p>Hum hum</p> <p>Afastamento social, eu acho claro, que nessas sessões que eu consigo estar... parece que sinto pertencida a esse grupo percebe?</p> <p>Hum hum</p>	<p>Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma</p> <p>Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma</p> <p>Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o efeito</p> <p>Comentário</p> <p>Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma</p> <p>Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma</p> <p>Sentimento relacionado com o sintoma</p> <p>Sentimento relacionado com o sintoma</p> <p>Sentimento relacionados com o sintoma</p> <p>Motivação e criação de objetivos associados às sessões artísticas</p> <p>Sentimento de pertença</p>
---	---

<p>Ahn, agitação eu tou sempre agitada, é uma coisa que eu...sou muito agitada, muito enérgica por isso é muito difícil também parar.</p> <p>Hum hum</p> <p>E ... e acho que já falei de todas.</p> <p>Ok, então considera que estas atividades artísticas, a pintura a música e o teatro ajudam a melhorar a sua qualidade de vida?</p> <p>Acho que sim, bastante</p> <p>Sim? E porquê?</p> <p>Porque quando estamos nessas atividades parece que os problemas desaparecem não pensamos nesses problemas, nós não...eu pelo menos não tou concentrada no mundo, estou concentrada no que estou a fazer e consigo estar focada naquilo que me pedem.</p> <p>Hum hum</p> <p>E parece que estou a viajar, não é viajar, viajar, mas não tou no mundo dos problemas, na fome, na guerra, nas doenças, nessas coisas todas percebe?</p> <p>Hum hum</p> <p>Por isso acho que sim</p> <p>Ok e sente que essas atividades têm impacto na sua saúde mental e bem-estar?</p> <p>Sim acho que sim, ajuda bastante</p> <p>E consegue dar exemplos?</p> <p>Como assim doutora desculpe estar a perguntar.</p> <p>Não, sim sim, como é que tem impacto, ou seja, referiu que tem impacto, neste caso bastante, em que sentido? Consegue dar exemplos práticos?</p> <p>Concentração por exemplo, ahn ... motivação, também consigo estar motivada que é uma coisa que é um bocado difícil para mim, às vezes desisto das coisas a meio e ali não tenho vontade disso ahn... na organização, também é uma maneira de estar organizada.</p> <p>Hum hum</p> <p>A impulsividade mais ou menos é...sou muito impulsiva, mas também acho que estou um bocadinho melhor, naquela altura em que estou nas sessões e a música,</p>	<p>Dificuldade em parar</p> <p>Comentário</p> <p>Benefício da arte na qualidade de vida</p> <p>Abstrair dos problemas</p> <p>Capacidade de focar</p> <p>Abstrair dos problemas</p> <p>Benefício da arte na qualidade de vida</p> <p>Arte benéfica na saúde mental/bem-estar</p> <p>Comentário</p> <p>Foco/Concentração Motivação Organização</p> <p>Arte benéfica na redução da impulsividade</p>
--	---

<p>eu adoro a pintura e o teatro, mas a música principalmente é uma coisa que eu estou sempre a ouvir.</p> <p>Hum hum</p> <p>Então ahn, parece que esqueço de tudo, dos problemas, começo a cantar, esqueço, parece que não estou neste mundo.</p> <p>E como considera que estas atividades ajudam na sua recuperação individual, em que um é não ajuda nada, dois ajuda pouco, três ajuda e quatro ajuda muito?</p> <p>Acho que é o quatro, tenho a certeza que é o quatro.</p> <p>Quer falar sobre isso, porque é que considera um quatro?</p> <p>Porque... é arte, uma pessoa quando faz arte, quer dizer, eu não sou muito expert nisso mas, quando a pessoa faz arte não...acho que só tem benefícios, se já tem benefícios para as pessoas que não têm problemas, para nós ainda tem mais benefícios.</p> <p>Porque já temos problemas temos (falha de rede) coisas que não queremos pensar e conseguimos estar ali, coisas que noutros sítios, com outras pessoas, podem gozar ou o resto do mundo, por isso é que acho que faz bem.</p> <p>Hum hum. Pronto foi a última pergunta, terminámos.</p>	<p>Sentimento de continuidade com a música</p> <p>Abstrair dos problemas</p> <p>Arte na recuperação global numa escala de 4 pontos</p> <p>Benefício da arte na saúde mental</p> <p>Arte como lugar de aceitação</p>
---	---

Participante 3

Dados	Códigos
<p>Ok, então dessas atividades do fórum, pode ler com calma para ver todas as atividades, gostaria que me dissesse que atividades é que frequenta na (nome da instituição)?</p> <p>(pausa) O debate o que é?</p> <p>O debate é o debate que fazem, que organizam por temas, aqueles temas que vão escolhendo, semana a semana e que depois fazem um debate sobre esse tema, normalmente até são temas da atualidade ...</p> <p>Acho participo nisso.</p>	<p>Dúvidas/questões</p> <p>Atividades realizadas</p>

<p>Hum hum ok</p> <p>Debate, discos pedidos, estimulação cognitiva</p> <p>Hum hum</p> <p>Idas à praia</p> <p>Hum hum</p> <p>Jogos pedagógicos de socialização</p> <p>Hum hum</p> <p>Música, pintura e desenho</p> <p>Hum hum</p> <p>Como é que é? Pedo educação?</p> <p>Psicoeducação</p> <p>Ah sim. Psicomotricidade</p> <p>Hum hum</p> <p>Reunião semanal, visitas culturais</p> <p>Ok, e há quanto tempos participa nestas atividades?</p> <p>Ai não sei, não sei dizer... há muitos anos já.</p> <p>Há alguns anos ok, então se pudesse escolher por ordem de preferência quais são as três atividades preferidas, que mais gosta?</p> <p>Idas à praia, as sessões de música também gosto.</p> <p>Ok então é, idas à praia e música é isso? As preferidas.</p> <p>(Abana com a cabeça em sinal afirmativo)</p> <p>Então dessas atividades que escolheu, o que é que costuma fazer em cada uma delas?</p> <p>Ah.... Participo como os outros, faço...faço jogos...debate ou ver filmes...</p> <p>Ok e como e que se sente quando faz estas atividades? Estas duas da sua preferência? A música e a praia?</p> <p>Sinto-me cansada, mas depois quando acaba a atividade sinto-me bem.</p> <p>Hum hum e como e que tem sido para si participar nestas atividades?</p> <p>Diga?</p> <p>Como é que tem sido para si ao longo do tempo, participar nestas atividades?</p> <p>É bom, é bom...gosto.</p>	<p>Atividades realizadas</p> <p>Atividades realizadas</p> <p>Atividades realizadas</p> <p>Atividades realizadas</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Atividades realizadas</p> <p>Atividades realizadas</p> <p>Tempo que frequenta as atividades</p> <p>Atividades preferidas</p> <p>Apresentação/descrição das atividades preferidas</p> <p>Efeito Revigorante da atividade</p> <p>Comentário</p> <p>Sentimento positivo associado às atividades preferidas</p>
--	--

<p>Hum hum. Ok falou também que vai às sessões de pintura e à música, o teatro não, não é? Então aqui relativamente às sessões de pintura gostava que falássemos um bocadinho sobre as sessões de pintura e desenho. O que é que sente quando pinta, quando esta nestas sessões?</p> <p>Sinto-me bem, sinto-me liberta, gosto muito de participar gosto muito de escrever, desenhar, pintar, é bom, gosto disso.</p> <p>E como é que descreve a forma como se sente numa única palavra?</p> <p>(pausa) Feliz</p> <p>Feliz? Hum hum, então agora relativamente às sessões de música, como é que se sente numa única palavra, a forma como se sente nestas sessões?</p> <p>(pausa). De música?</p> <p>Sim</p> <p>Também gosto é uma coisa que a gente pode ver ah, de todas as alturas, gosto de ver os filmes que acompanham (pausa).</p> <p>Hum hum ok então agora, tem aquela folhinha das carinhas, esta (pausa ao mesmo tempo que mostra a folha) sim?</p> <p>Só um bocadinho</p> <p>Sim sim</p> <p>Esta?</p> <p>Pode puxar um bocadinho mais para cima? Não consigo ver. Essa mesmo sim, essa. Então aqui para estas atividades artísticas que referiu que faz, a música e a pintura, gostaria que escolhesse uma carinha, desta escala, associada à sua satisfação. Para a música qual é a carinha associada à sua satisfação?</p> <p>Seis</p> <p>Ok e para a pintura e desenho?</p> <p>Cinco</p> <p>Ok então agora se possível, gostava que falássemos um bocadinho da medicação psiquiátrica. Há quanto tempo toma medicação? Tem mais ou menos ideia?</p>	<p>Sentimentos associados às sessões de pintura: Liberdade</p> <p>Feliz*</p> <p>Comentário</p> <p>Sentimento de continuidade face à música</p> <p>Comentário</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Satisfação numa escala numérica face às sessões de música</p> <p>Satisfação numa escala numérica face às sessões de pintura</p>
--	---

<p>Não sei...desde 2000 pra aí, lá para trás também tomava só que não tomava efeito então tive um psiquiatra...tive vários psiquiatras, mas não me dava efeito, não conseguia estar bem,</p> <p>depois fui para o hospital júlio de matos e pronto fiquei logo boa, gosto muito.</p> <p>Hum hum e no seu caso individual, olhando para si, na sua opinião, o que é que sente que considera serem as coisas boas da medicação, os benefícios da medicação no seu caso individual?</p> <p>Ah os benefícios é que dá sempre efeito, tomo os medicamentos e fico logo bem, se não tomo fico chateada, tenho medo que me esteja a sentir mal.</p> <p>E quais considera serem as coisas menos boas da medicação no seu caso individual? Haverá coisas menos boas?</p> <p>Não, não há, é tudo bom.</p> <p>Ok ótimo. Então agora se possível, temos a outra folhinha, esta aqui com os quadradinhos, (pausa) se quiser também dar uma vista de olhos nessas expressões para ficar a conhecê-las antes de fazer a questão...quando tiver disponível diga-me.</p> <p>(pausa grande) Não sei...</p> <p>Já leu?</p> <p>Sim, já li tudo.</p> <p>Ok então dessa lista escolha no máximo até cinco expressões ou dimensões que mais se identificam consigo</p> <p>Pode ser dinâmico, dinâmico (pausa)</p> <p>agora temos afastamento social, não é?</p> <p>É aquilo que sentir, aquilo que sentir que se identifica consigo... afastamento social também sente é isso?</p> <p>Sim, agora por causa do vírus...temos que nos afastar.</p> <p>Ah ok, estou a perceber a questão, exatamente, isso é uma verdade plena, mas estas questões não são questões relativas ao covid-19, são questões que se identificam consigo a longo prazo, ou seja que sente que costuma sentir ao longo do tempo, não só agora nesta situação específica. Que fazem mais parte da sua personalidade, da sua maneira de ser...que ocorrem ao longo do tempo. Caso se sinta identificada com</p>	<p>Duração do tratamento psicofármaco</p> <p>Partilha pessoal</p> <p>Benefícios da medicação psiquiátrica</p> <p>Ausência de desvantagens da medicação psiquiátrica</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário</p> <p>Característica autoidentificada</p> <p>Questionamento acerca da situação covid-19</p> <p>Questionamento acerca da situação covid-19</p>
---	--

<p>alguma destas questões, caso não se sinta identificada, tudo bem também.</p> <p>(pausa) sentir ou pensar em coisas opostas ao que faço.</p> <p>Ok (pausa) estão todas ou identifica-se com mais alguma?</p> <p>O afastamento social não sei...não sei</p> <p>Não? (pausa) ok então agora tendo em conta aquilo que escolheu que refere que é a forma que se sente, como é que classificaria de um a sete, face a essas dimensões, ou seja, um significa que se sente muito mal com isso e sete significa que se sente muito bem com isso. Consegue classificar nas dimensões que escolheu como é que se sente, por exemplo sentir ou pensar em coisas opostas as que faço (pausa) como e que se sente face a isso?</p> <p>Não a ouço</p> <p>Está a ouvir melhor agora?</p> <p>Tou</p> <p>Sim? Ok então para esta dimensão que escolheu, de sentir ou pensar em coisas opostas às que faço, como é que se sente em relação a isso? Sente-se muito mal com isso, pelo facto de sentir isto, ou sente-se muito bem com isso (pausa). Ou seja, a forma como lida com esta situação.</p> <p>Sinto-me mal,</p> <p>um cinco ou assim mais ou menos, cinco para aí.</p> <p>Ok, pode ser sim senhora, referiu a pouco, pouco ativo/dinâmico como é que se sente em relação a isso?</p> <p>Dinâmico sim, sete</p> <p>Ok sim senhora, e o afastamento social, estava na dúvida se achava que fazia parte...</p> <p>Não quero falar sobre isso.</p> <p>Claro, então pensando naquilo que sente, enquanto tem estas atividades artísticas a pintura e a música considera que estas atividades a ajudam a controlar estas dimensões que falou agora?</p> <p>Estas atividades?</p>	<p>Sintoma negativo autoidentificado</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário</p> <p>Sentimento negativo associado à sintomatologia autoidentificada</p> <p>Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma</p> <p>Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar à característica</p> <p>Comentário</p> <p>Dúvidas/questões</p>
---	--

<p>Sim, se considera que estas atividades artísticas que referiu que faz, a pintura e a música, a ajudam a controlar estas questões?</p> <p>Sim, sim ... dão-me, dão-me pronto, fico com bem-estar, bem-estar ... gosto.</p> <p>Ok. E considera que estas atividades a ajudam a melhorar a sua qualidade de vida?</p> <p>Sim</p> <p>Consegue dar exemplos?</p> <p>(pausa). Por exemplo... como é que eu hei de explicar, nas atividades por exemplo, porque as atividades que eu tenho, a música, não é?</p> <p>Sim, estas atividades artísticas, a música e a pintura sim, se sente que isto ajuda na sua qualidade de vida.</p> <p>Sinto-me bem, dá alegria.</p> <p>E sente que estas atividades têm impacto na sua saúde mental e no seu bem-estar?</p> <p>(pausa). Diga?</p> <p>Sente que estas atividades têm impacto na saúde mental e no seu bem-estar?</p> <p>Sim</p> <p>E consegue dar exemplo do impacto, consegue dar exemplos disso ou não?</p> <p>Não sei</p> <p>Não há problema, então estamos mesmo a terminar vamos para a última questão, como considera que estas atividades artísticas no seu caso as que frequenta, no seu caso, a pintura e a música, ajudam na sua recuperação individual global, de um a quatro, em que um significa não ajuda nada e quatro ajuda muito.</p> <p>Ajuda muito, quatro.</p> <p>Ok pronto, terminamos muito obrigada pela sua participação.</p> <p>Obrigada, muito obrigada, bom dia.</p> <p>Muito bom dia obrigada</p>	<p>Benefício da arte no bem-estar</p> <p>Benefício da arte na qualidade de vida</p> <p>Sentimentos e emoções positivas associados à música e pintura Alegria</p> <p>Comentário</p> <p>Benefício da arte na saúde mental e bem-estar</p> <p>Comentário</p> <p>Arte na recuperação global numa escala de 4 pontos</p> <p>Comentário de despedida</p>
---	--

Participante 4

Dados	Códigos
Vê quais são as atividades, tem tempo pode estar à vontade, e seria para responder que atividades frequenta na (nome da instituição)?	
Atividades de escrita	Atividades realizadas
Sim	
Estimulação cognitiva	Atividades realizadas
Sim	
Música	Atividades realizadas
Sim	
Pintura e Desenho	Atividades realizadas
Hum hum	
Psicomotricidade	Atividades realizadas
E há quanto tempo participa nestas atividades?	
Ah, quando começou, mais menos... não sei... já...já alguns anos.	Tempo que frequenta as atividades
Alguns anos? Sabe mais ou menos há quantos anos está na (nome da instituição) e que frequenta estas atividades ou não?	
Quando começaram lá as atividades...	Comentário
E se pudesse escolher por ordem de preferência, quais são as três atividades que mais gosta?	
(murmúrios que não se entendem), estimulação cognitiva, pintura/desenho e psicomotricidade parece.	Atividades preferidas
Então, estimulação cognitiva, pintura/desenho e psicomotricidade é isso?	
Sim	Comentário
Ok dessas atividades que escolheu o que é que costuma fazer em cada uma delas? Na estimulação cognitiva o que é que se costumava fazer, na estimulação cognitiva?	
Ah...cartas...assim (murmúrios que não se percebem)	Apresentação/descrição das atividades preferidas
E na pintura e desenho, o que é que se costuma fazer nessas sessões?	
Por exemplo... (murmúrios) pintar	Apresentação/descrição das atividades preferidas
E na psicomotricidade?	

<p>(murmúrios)</p> <p>Não percebi</p> <p>Exercício</p> <p>Ah ok, exercício, ok e como é que se sente em cada uma dessas atividades?</p> <p>Um pouco assim...angustiado...com cansaço.</p> <p>Hum hum e como é que tem sido para si participar nestas atividades, ao longo do tempo?</p> <p>(murmúrios incompreensíveis) ...porque é preciso pensar.</p> <p>Relativamente à pintura, o que é que sente relativamente às sessões de pintura? Ao longo da sua experiência na (nome da instituição)... o que é que tem sentido nestas sessões...</p> <p>Acho assim...motivado</p> <p>Não percebi pode repetir</p> <p>Motivado</p> <p>Hum hum</p> <p>Assim (murmúrios incompreensíveis)</p> <p>E consegue descrever numa palavra aquilo que sente?</p> <p>Gostar,</p> <p>por exemplo, gosto mais ou menos de pintar sim.</p> <p>E relativamente às sessões de música como é que se sente quando faz as sessões de música?</p> <p>Assistir, só assisti.</p> <p>Ah ok assiste às sessões é isso? Ok e gosta de assistir? Sente-se bem ao assistir às sessões?</p> <p>Sim, mais ou menos sim.</p> <p>Ok agora temos esta folha com caras, tem também uma consigo?</p> <p>(pausa)</p> <p>Aqui</p> <p>Sim? Ah, gostaria que escolhesse uma cara associada à sua satisfação nas sessões de pintura e desenho.</p> <p>Um quatro, sim.</p> <p>Quatro?</p>	<p>Apresentação/descrição das atividades preferidas</p> <p>Sentimentos face às atividades preferidas: Angustiado e Cansaço</p> <p>Fomentar o pensamento</p> <p>Promoção da motivação</p> <p>Promoção da motivação</p> <p>Gostar*</p> <p>Sentimentos associados às sessões de pintura</p> <p>Assistência e não participação nas sessões de música</p> <p>Comentário positivo acerca do que assiste nas sessões de música</p> <p>Comentário</p> <p>Satisfação numa escala numérica face às sessões de pintura</p>
--	---

<p>É sim, quatro.</p> <p>Agora se possível gostava que falássemos um bocadinho sobre a medicação psiquiátrica, há quanto tempo toma medicação?</p> <p>Foi desde que fui para a torrajeira (incompreensível) anos</p> <p>Ok e no seu caso individual, quais considera serem os benefícios da medicação, as coisas boas?</p> <p>Ah estar mais atencioso... mais interessado sim</p> <p>E considera que existem coisas menos boas da medicação, no seu caso?</p> <p>São boas, a reação à medicação (impercetível).</p> <p>Ok agora temos esta folha com uns quadradinhos e umas expressões lá dentro, tem também uma consigo?</p> <p>Sim</p> <p>Sim, então dessas expressões pode lê-las com calma, gostaria que escolhesse cinco dimensões, que mais se identificam consigo, no máximo até cinco, que se identificam consigo claro.</p> <p>Pode repetir?</p> <p>Desta lista toda, quais é que se identificam consigo?</p> <p>Dificuldade em expressar sentimento e emoções.</p> <p>Sim, dificuldade em expressão sentimento e emoções</p> <p>Falar pouco.</p> <p>Falar pouco, sim</p> <p>Sentir ou pensar em coisas opostas às que faço.</p> <p>Ok</p> <p>Diminuição do desempenho social também.</p> <p>Sim</p> <p>Pouco ativo e dinâmico também.</p> <p>Hum hum</p> <p>Falta de motivação também.</p> <p>Hum hum</p> <p>(pausa) movimentos lentos também.</p> <p>Ok, uma, duas, três, quatro, cinco, seis...ah....ok não há problema.</p> <p>Como é que classificaria a forma como se sente em relação a cada uma destas dimensões. Ou seja, de um a sete, em que um significa que se</p>	<p>Satisfação numa escala numérica face às sessões de pintura</p> <p>Duração do tratamento psicofármaco</p> <p>Benefícios da medicação: Atenciosidade</p> <p>Ausência de desvantagens da medicação</p> <p>Comentário</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Sintoma negativo autoidentificado</p> <p>Sintoma negativo autoidentificado</p> <p>Sintoma negativo autoidentificado</p> <p>Sintoma negativo autoidentificado</p> <p>Sintoma negativo autoidentificado</p> <p>Sintoma negativo autoidentificado</p> <p>Efeito secundário da medicação</p>
---	--

<p>sente muito mal com isso e sete que se sente muito bem com isso. O falar pouco?</p> <p>Três</p> <p>Três, ok dificuldade em expressão sentimento e emoções?</p> <p>(pausa) Quatro mais ou menos</p> <p>Sentir ou pensar em coisas opostas às que faço?</p> <p>Dois</p> <p>Dois, diminuição do desempenho social?</p> <p>Dois também</p> <p>Ok e falta de motivação?</p> <p>Quatro</p> <p>Ok há também aqui uma sexta que identificou o pouco ativo ou dinâmico quer também classificar essa?</p> <p>(Murmúrios incompreensíveis)</p> <p>Então, considera, e pensando naquilo que sente enquanto faz aqui as sessões de pintura e música, que foi as que indicou que faz, que frequenta. Considera que estas atividades ajudam a controlar estas coisas que falámos agora, estas dimensões que escolheu?</p> <p>Sim, acho que ajuda.</p> <p>Em que sentido? Consegue explicar um bocadinho melhor como é que ajuda? Ou dar exemplos?</p> <p>Consegue acalmar.</p> <p>Acalmar ok e considera que a pintura e a música ajudam a melhorar a sua qualidade de vida?</p> <p>Sim...há uma mudança (murmúrios) a desenvolver.</p> <p>A desenvolver... e sente que estas atividades têm impacto na sua saúde mental e no seu bem-estar?</p> <p>Como?</p> <p>Se faz diferença na sua saúde mental e no seu bem-estar...</p>	<p>Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma</p> <p>Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma</p> <p>Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma</p> <p>Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma</p> <p>Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma</p> <p>Benefício da arte na sintomatologia negativa</p> <p>Efeito calmante</p> <p>Auxílio da arte na qualidade de vida</p> <p>Dúvidas/questões</p>
--	---

Acho que não.	Arte não benéfica na saúde mental
Não, ok, e como é que considera que essas atividades ajudam na sua recuperação individual global? Um, não ajuda nada, dois ajuda pouco, três ajuda e quatro ajuda muito?	
Quatro	Arte na recuperação global numa escala de 4 pontos
Quatro? Ok, pronto já terminamos muito obrigada pela sua participação	
Obrigado, bom dia.	Comentário de despedida
Bom dia	

Partecipante 5

Dados	Códigos
Ok, então dessa lista de atividades a primeira folhinha que pode ver, a primeira folhinha de atividades tem aí consigo? Sim? Pode ver quais é que são as atividades que estão nessa listinha, que são as atividades que nós fazemos no fórum se quiser dar uma vista de olhos ler	
Pera aí que está aqui a AM que veio aqui buscar uma coisa.	Comentário
Ah está bem, vamos aguardar um bocadinho.	Comentário
Pere só um bocadinho (AM)	
Sim, sim sim.	
Desculpe lá doutora (AM)	Comentário de um terceiro
Não há problema	
Fecha a porta A (pausa) fecha mesmo (entrevistado para AM) (a porta fecha) pronto.	Comentário
Já estamos sós?	
Já.	Comentário
Já, ok. Então, dessa lista de expressões, de atividades que nós fazemos no fórum consegue ver ah pode ler com calma dar uma vistinha de olhos, que é para recordar de todas, caso se esqueça de alguma, e gostaria que me dissesse que atividades é que frequenta na (nome da instituição)?	
Atividades de escrita	Atividades realizadas

Sim	Atividades realizadas
Clube de leitura	
Hum hum	Atividades realizadas
Ah discos pedidos	
Hum hum	Atividades realizadas
Desporto	
Hum hum	Atividades realizadas
Estimulação cognitiva	
Hum hum	Atividades realizadas
Idas à praia, hipoterapia	
Hum hum	Atividades realizadas
Idas à praia	
Hum hum	Atividades realizadas
Música	
Hum hum	Atividades realizadas
Natação	
Hum hum	Atividades realizadas
Teatro	
Hum hum	Atividades realizadas
Reunião Semanal	
Hum hum	Atividades realizadas
E visitas culturais	
Ok então há quanto tempo participar nessas atividades?	Comentário
Doutora, ah, eu vou abrir um bocadinho o meu leque tá bem?	
Sim	Partilha pessoal acerca do seu percurso de vida
Eu estive numa instituição antes de vir para a instituição, para a família (nome da instituição).	
Hum hum	Partilha pessoal acerca do seu percurso de vida
Tive numa instituição durante dezassete anos.	
Hum	Partilha pessoal acerca do seu percurso de vida
Ali no casalinho da ajuda, ao pé do...como é que se chama aquilo...pronto do palácio da ajuda.	
Hum hum	

<p>Só que depois houve uns problemas, quer dizer, não foram problemas que eu tivesse feito alguma coisa de mal não foi, achei que elas estavam a abusar de mais e sai de lá.</p> <p>Hum hum, ok</p> <p>Pronto, agora estou na (nome da instituição) vai fazer agora em agosto três anos e estou muito bem assim, estou muito bem assim.</p> <p>Gostou então desta transição é isso?</p> <p>Foi um passo muito importante na minha vida, foi muito importante.</p> <p>Isso é muito bom...</p> <p>Sim...</p> <p>Então há quanto tempo participa nestas atividades... há três anos é isso?</p> <p>Ah sim... há três anos.</p> <p>Pode repetir aquelas que eu disse doutora?</p> <p>Diga, diga?</p> <p>Pode repetir aquelas que eu disse?</p> <p>Disse bastantes... deixe-me lá ver... atividades de escrita, club de leitura, discos pedidos, hipoterapia, idas à praia, música, teatro, reunião mensal (semanal) e visitas culturais. Foi isso, confirma?</p> <p>Confirmo</p> <p>OK. Agora se pudesse escolher por ordem ... diga, diga?</p> <p>Posso passar à outra folha?</p> <p>Pode... ah, agora já não é preciso folhas, agora é sem folhinha de apoio. Se pudesse escolher por ordem de preferência destas atividades que referiu, quais as atividades que mais gosta, três atividades que mais gosta?</p> <p>Três atividades?</p> <p>Sim (pausa)</p> <p>É nisto?</p> <p>É das atividades que... não, não, da mesma folhinha de há bocadinho das atividades, que falámos agora, que referiu que faz.</p> <p>Já pus, já pus.</p> <p>Sim? Isso, as três preferidas quais é que são?</p>	<p>Partilha pessoal acerca do seu percurso de vida</p> <p>Partilha pessoal acerca do seu percurso de vida</p> <p>Partilha pessoal acerca do seu percurso de vida</p> <p>Comentário</p> <p>Tempo que frequenta as atividades</p> <p>Pedido/apelo ao entrevistador</p> <p>Pedido/apelo ao entrevistador</p> <p>Comentário</p> <p>Dúvida/questão</p> <p>Dúvida/questão</p> <p>Dúvida/questão</p> <p>Comentário</p>
--	---

<p>As preferidas?</p> <p>As três preferidas, sim.</p> <p>As três preferidas são hipoterapia, idas à praia e música.</p> <p>Então dessas atividades que escolheu o que é que costuma fazer em cada uma delas?</p> <p>Aproveitar ao máximo (riso)</p> <p>Uau que excelente resposta (risos) bem visto, claro que sim. E assim em duas ou três palavras consegue descrever as atividades que fazem dentro de cada uma dessas, dessas atividades ... se consegue descrever aquilo que fazem durante... durante... durante essas tarefas...</p> <p>Não estou a perceber, desculpe.</p> <p>Ou seja, durante a música o que é que fazem durante as sessões de música, durante a hipoterapia o que é que fazem durante a hipoterapia, as idas à praia... que foi as três preferidas.</p> <p>Portanto as idas à praia ocorrem no verão.</p> <p>Hum hum</p> <p>E então eu gosto muito das idas à praia. Hipoterapia é com cavalos, desde que estou, desde que vou lá ao quartel da GNR à hipoterapia ...</p> <p>e, sinto-me bem a fazer isso, é uma coisa que preenche um bocado o meu ego... o cavalo que até é um animal um pouco racional por acaso é uma coisa muito boa.</p> <p>E relativamente às sessões de música o que é que costumam fazer nas sessões de música?</p> <p>O que é que fazemos nas sessões de música, é o seguinte,</p> <p>eu já andava a prometer há montes de tempo e neste caso até ao meu amigo J que ia trazer a guitarra ... eu agora quando regressarmos ao fórum, vou falar com a doutora C e com o doutor JA.</p> <p>Hum hum</p> <p>Ou se vou fazer parte do núcleo do doutor D.</p> <p>Hum hum</p> <p>Ou se vou ter protagonismo só para mim... portanto levar a guitarra para o fórum e estar uma hora, uma hora e meia a ouvir as músicas do JV (próprio)</p>	<p>Dúvida/questão</p> <p>Atividades preferidas</p> <p>Comentário</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Apresentação/descrição das atividades preferidas</p> <p>Apresentação/descrição das atividades preferidas</p> <p>Sentimentos e emoções associados às atividades preferidas</p> <p>Apresentação/descrição das sessões de música</p> <p>Partilhas pessoais</p> <p>Partilhas pessoais</p> <p>Partilhas pessoais</p>
---	---

<p>Então...</p> <p>É uma coisa que quero propor</p> <p>Ok...então tem estado a preparar essas músicas é isso?</p> <p>Diga?</p> <p>Tem estado a preparar essas músicas para quando regressar ao fórum</p> <p>...</p> <p>Não tenho estado a preparar porque não tenho a viola comigo</p> <p>Ah ok</p> <p>Mas quando for para o fórum já vou ter o primeiro fim-de-semana, as coisas já se vão encarrilando e então já poderei trazer a viola e fazer aquilo que realmente quero fazer.</p> <p>Sim senhora, ótimo e durante as sessões de música em si, o que é que fazem durante as sessões de música consegue descrever?</p> <p>Ah é assim, é muita gente a tocar instrumentos ao mesmo tempo...</p> <p>Hum hum</p> <p>Mas existe sintonia e harmonia...</p> <p>Hum hum ok</p> <p>Além das baterias, xilofone, xilo fraques e tudo isso</p> <p>...se tivesse lá a guitarra do J seria bastante melhor ... eu penso assim...</p> <p>Sim claro é a sua opinião ... sim... ok e o que é que sente quando faz cada uma destas atividades?</p> <p>Ah... sinto-me descontraído.</p> <p>Hum hum ok</p> <p>Muito descontraído, muito descontraído, muito descontraído.</p> <p>Ótimo e como é que tem sido para si participar nestas atividades?</p> <p>Não tem sido muito difícil, tenho, tenho... eu penso da seguinte forma, às vezes mais vale em vez de fazer muitas atividades e más, mais vale fazer poucas e boas.</p> <p>Hum hum</p> <p>Verdade. É uma verdade ...</p> <p>Sim senhora, mas então no geral tem sido uma experiência positiva participar nestas atividades tem sido bom?</p>	<p>Partilhas pessoais</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário/partilha pessoal</p> <p>Apresentação/descrição das sessões de música</p> <p>Apresentação/descrição das sessões de música</p> <p>Apresentação/descrição das sessões de música</p> <p>Autoelogio</p> <p>Sentimento associado às atividades preferidas: descontração</p> <p>Sentimento associado às atividades preferidas: descontração</p> <p>Pertinência das atividades</p> <p>Comentário</p>
---	--

<p>Sim, tem sido bom.</p> <p>Sim...ok então ah...referiu... escolheu aqui numa das atividades preferidas a música, consegue descrever aquilo que sente numa palavra? Relativamente às sessões de música...</p> <p>Inspiração (de forma pouco perceptível)</p> <p>Inspiração?</p> <p>Inspiração</p> <p>Ok, então referiu também que participa nas sessões de teatro quando fizemos a primeira questão não foi?</p> <p>Sim</p> <p>Sim? Então, agora se possível gostava que falássemos um bocadinho sobre essas sessões de teatro. O que é que sente quando faz teatro?</p> <p>Estou a criar uma personagem à minha semelhança.</p> <p>Hum hum</p> <p>É isso que eu sinto...</p> <p>E o que é que isso significa para si?</p> <p>Tou a fazer o papel de uma coisa que não sou, mas enfim, é uma arte, é o teatro e o teatro é mesmo assim.</p> <p>Ok e como é que descreveria então numa palavra aquilo que sente na... quando faz teatro?</p> <p>Quando faço teatro?</p> <p>Hum hum</p> <p>(imperceptível)</p> <p>Não percebi pode repetir?</p> <p>Relaxamento</p> <p>Relaxamento... ok. Ok, então agora tem aí a folhinha das carinhas... esta?</p> <p>Tenho, tenho.</p> <p>Sim? Ok, então agora se pudesse escolher uma carinha associada às atividades artísticas, ou seja, neste caso a música, que foi uma inclusive as suas preferidas, e o teatro que também faz, qual seria a carinha associada a cada uma delas, relativamente à sua satisfação?</p> <p>A minha satisfação é mínima no um e é máxima neste canto...</p>	<p>Sentimento associado às atividades preferidas</p> <p>Inspiração*</p> <p>Inspiração*</p> <p>Comentário</p> <p>Partilha acerca das sessões de teatro</p> <p>Partilha acerca das sessões de teatro</p> <p>Partilha acerca das sessões de teatro</p> <p>Comentário</p> <p>Relaxamento*</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário</p>
--	---

<p>Não percebi pode repetir por favor?</p> <p>Portanto na minha opinião, é mais fraco no um e mais forte no sete.</p> <p>Exatamente, portanto, o um é estar pouco satisfeito ou nada satisfeito...</p> <p>Então vou pôr um seis.</p> <p>Seis? Ok para as duas, música e teatro, igual é isso?</p> <p>Sim</p> <p>Sim? Ok então agora se possível, gostava que falássemos um bocadinho sobre a medicação psiquiátrica. Há quanto tempo toma medicação?</p> <p>Há... Portanto, eu tenho 54 já lá vão quase 40.</p> <p>E para si, no seu caso individual, quais considera serem os benefícios da medicação?</p> <p>Ah, não sei, mas eu tenho dúvidas que agora no mercado, já há tanta variedade de medicamentos, eu tenho dúvidas que a medicação que eu estou a fazer seja adequada para mim...</p> <p>agora que estou na residência vou deixar.... Na clínica... por acaso vou lá na quinta-feira, vou levar o injetável.</p> <p>Mas falar com um psiquiatra, ter acompanhamento, por exemplo, ir ao psiquiatra, tem-me ajudado (impercetível) e assim ajuda-me a memorizar melhor o problema que eu tive e continuo a ter, mas não tão grave como era antes.</p> <p>Ok...</p> <p>É que a medicação, os injetáveis, os higiénicos, restrições alimentares, quer dizer aquilo que seria um ... cena bipolar passou a ser apenas um pequeno problema do foro psicológico. Como é que eu hei de dizer, o facto de eu ... (começou-se a ouvir aos cortes)</p> <p>J peço, peço só desculpa por interromper, estou a ouvi-lo aos cortes (ele continuava). Peço desculpa por interromper, estou a ouvir aos cortes, pode só falar outra vez para ver se já o consigo ouvir melhor? Eu acho que a nossa internet está a ficar um bocadinho fraca. (pausa) Ah ok, agora já o estou a ouvir bem, peço desculpa, se não eu não estava a conseguir perceber, sim, sim...perdão.</p>	<p>Comentário</p> <p>Satisfação numa escala numérica face às sessões de música e teatro</p> <p>Comentário</p> <p>Duração do tratamento psicofármaco</p> <p>Desadequação da medicação ao utente</p> <p>Comentários e partilha</p> <p>Benefício do Acompanhamento psicológico</p> <p>Tratamento e cuidados</p> <p>Desviar o foco da doença mental</p>
---	---

<p>Aos 15 anos, fiz várias, fiz várias tentativas de deixar a maconha (novamente deixou-se de ouvir devido a interferências) só a partir ... o haxixe... (impercetível na gravação devido a interferências) cortei de vez com isso, e pronto já fiz vários tratamentos.</p> <p>O meu problema agora é que se tiver medicação, psiquiatra e para confiar nele, talvez ele possa-me ajudar e dar-me outro tipo de medicamentos que possam ser mais indicados no meu caso.</p> <p>Ok... E no seu caso individual quais considera serem as coisas menos boas da medicação?</p> <p>Coisas menos boas?</p> <p>Sim</p> <p>Estou a tomar <i>Laprox</i> e já disseram que o <i>Laprox</i> no meu caso não é bom...</p> <p>Mas o que é que sente como que sejam coisas negativas...</p> <p>Sinto-me...quer dizer...uma tranquilidade que não é muito viável ... (pausa)</p> <p>Uma tranquilidade excessiva é?</p> <p>Não é isso, é que por um lado pode acalmar, mas tem efeitos colaterais.</p> <p>Ok, então agora temos aqui a outra listinha a última... que tem aqui estes retângulos... pode ler, ou dar uma vista de olhos nestas expressões também com calma se quiser...</p> <p>Já só falta isto não é doutora?</p> <p>É, já estamos na parte final, estamos mesmo a terminar. Se quiser dar uma vista de olhos nestas expressões antes de eu fazer a questão para saber... (pausa grande) ... quando estiver disponível diga...</p> <p>Faça favor.</p> <p>Então, agora se fosse possível destas opções, destas dimensões da folha, gostaria que escolhesse no máximo até cinco, que mais se identificam consigo.</p> <p>Agitação/inquietação/não estar parado</p> <p>Ok</p> <p>É só um?</p>	<p>Partilhas pessoais sobre a sua adolescência</p> <p>Desadequação da medicação ao utente</p> <p>Comentário</p> <p>Desadequação da medicação ao utente</p> <p>Desvantagens da medicação</p> <p>Desvantagens da medicação</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Comentário</p> <p>Efeito secundário autoidentificado</p> <p>Dúvidas/questões</p>
--	--

<p>É no máximo até cinco, pode escolher as que se identificarem consigo, não tem que ser cinco, é só as que se identificarem, mas no máximo cinco.</p> <p>Falta de objetivos</p> <p>Hum hum ... ok</p> <p>E vou escolher outro, dificuldade em expressar sentimentos e emoções.</p> <p>Ok hum hum</p> <p>É só.</p> <p>Ok. Se pudesse classificar o que sente faça cada uma destas três dimensões em que, ou seja, como é que o classificaria em de um a sete em que um que significa que se sente muito mal com isso e sete significa que se sente muito bem com isso. Aqui para a primeira que escolheu agitação/inquietação/não estar parado, como é que se sente relativamente a isso de um a sete?</p> <p>Eu não pus não estar parado... eu não pus não estar parado.</p> <p>Não custa? Não percebi</p> <p>Não pus, não pus não estar parado... não pus isso...</p> <p>Não? Ah, agitação/inquietação não foi esse que referiu como primeiro?</p> <p>Foi, foi.</p> <p>Foi? Ok, então e como é que classificaria a forma como se sente de um a sete? Em que um é que se sente muito mal com isso e sete...</p> <p>Cinco</p> <p>Cinco? Ok, depois o outro que referiu foi a falta de objetivos não foi?</p> <p>Foi</p> <p>De um a sete como é que se sente em relação a isso?</p> <p>Falta de objetivos é o pessimismo que não me larga (pausa) falta de objetivos... talvez seja uma carência digamos assim...</p> <p>E em números, consegue classificar a forma como se sente face isso?</p> <p>Sim, cinco.</p> <p>Cinco? Ok e a última que referiu foi dificuldade em expressar sentimentos e emoções de um a sete como é que se sente em relação a isso?</p>	<p>Sintoma negativo autoidentificado</p> <p>Sintoma negativo autoidentificado</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário</p> <p>Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o efeito</p> <p>Comentário</p> <p>Partilha acerca das características autoidentificadas</p> <p>Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma</p>
--	---

<p>Apesar de já ter quase 55 anos (tosse) há certas coisas que eu sou tímido e ingênuo...é isso.</p> <p>Ok e consegue classificar em termos numéricos ou não? Se sente muito bem com isso ou muito mal....</p> <p>Não, não é isso...é mais um amor platônico digamos assim.</p> <p>Hum hum então pensando agora naquilo que sente e exprime enquanto faz teatro e música, que são as atividades artísticas que referiu, considera que estas atividades artísticas o ajudam a controlar estas três dimensões que falámos agora?</p> <p>Ajudam-me a controlar ...a ter mais motivação ...</p> <p>a esquecer a medicação e os programas...</p> <p>estar atento...</p> <p>é preciso tomar dentro dos possíveis (Impercetível) ... não penso (impercetível).</p> <p>Estamos mesmo a terminar está bem? Considera que a música e o teatro o ajudam a melhorar a sua qualidade de vida?</p> <p>Considero</p> <p>Sim? Porquê, consegue dar exemplos?</p> <p>Porque eu antigamente, há uns anos tocava guitarra e baixo... era um grande baixista profissional, primeiro comecei pelos (impercetível) depois comecei pelo baixismo profissional e pronto</p> <p>... a música...o teatro...a hipoterapia...são coisas que me fazem extravasar ...não sentir tão fechado...</p> <p>Sim senhora...e sente que estas atividades têm impacto na sua saúde mental e bem-estar?</p> <p>Sim, sim.</p> <p>Consegue dar exemplos?</p> <p>Não</p> <p>Passa também um bocadinho por o que já disse é isso? Por poder extravasar ...</p>	<p>Partilhas acerca das características autoidentificadas</p> <p>Partilhas acerca das características autoidentificadas</p> <p>Benefícios da arte na sintomatologia negativa: autocontrolo, motivação</p> <p>Benefícios da arte no tratamento psicofármaco: esquecer aspetos negativos</p> <p>Ativar funções: Atenção</p> <p>Consciência da necessidade em tomar medicação</p> <p>Benefício da arte na qualidade de vida</p> <p>Partilhas pessoais acerca do seu percurso de vida</p> <p>Facilita a expressividade e a expansão</p> <p>Benefício da arte na saúde mental e bem-estar</p> <p>Comentário</p>
---	--

<p>Sim</p> <p>Então por último, como considera que estas atividades ajudam na sua recuperação individual num todo? De um a quatro, em que um não ajuda nada e quatro ajuda muito.</p> <p>Quatro</p> <p>Pronto, já terminamos então, muito obrigada pela sua participação.</p>	<p>Comentário</p> <p>Arte na recuperação global numa escala de 4 pontos</p>
---	---

Participante 6

Dados	Códigos
<p>Seria então para dizer que atividades frequenta na (nome da instituição).</p> <p>Ah... tenho que ver então.</p> <p>Sim sim, força, está à vontade.</p> <p>Idas à praia</p> <p>Sim</p> <p>Hipo... hipoterapia é o que?</p> <p>É com os cavalos</p> <p>Ah já fiz, mas não tenho feito.</p> <p>Mas já fez é isso?</p> <p>Já fiz</p> <p>Ok</p> <p>Música.</p> <p>Há coisas que não faço agora, mas que já fiz, não sei, é para pôr ou não?</p> <p>Pode indicar, sim</p> <p>Natação já fiz.</p> <p>Hum hum</p> <p>Pintura e desenho quando posso faço.</p> <p>Hum hum</p> <p>Psico...ai, psicoeducação também faço.</p> <p>Hum hum</p> <p>Psi-co-mo-tri-cidade também faço quando estou no fórum, não é?</p>	<p>Comentário</p> <p>Atividades realizadas</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Atividades realizadas</p> <p>Atividades realizadas</p> <p>Atividades realizadas</p> <p>Comentário</p> <p>Atividades realizadas</p> <p>Atividades realizadas</p> <p>Atividades realizadas</p> <p>Atividades realizadas</p>

<p>Hum hum</p> <p>Reunião semanal também.</p> <p>Hum hum</p> <p>Teatro também.</p> <p>Hum hum</p> <p>Visitas culturais também faço o máximo quando posso.</p> <p>Ok então e agora...</p> <p>Tem aqui mais</p> <p>Diga diga?</p> <p>Tem mais, o clube de leitura também às vezes vou, não muitas vezes, mas as vezes vou.</p> <p>Hum hum</p> <p>Debates... não faço debates, mas colaboro com eles.</p> <p>Hum hum</p> <p>Desporto tenho feito agora cá em casa por vídeo Skype.</p> <p>Muita coisa, faço quase tudo só que por causa de quando tenho curso e formações e essa coisa toda, maior parte não faço nessa altura, mas quando estou no fórum, faço quase todas.</p> <p>Ok e há quanto tempo...</p> <p>E aulas de inglês também.</p> <p>Hum hum...ok há mais alguma tenha escapado ou já terminou todas?</p> <p>Está aqui, esti...aí.</p> <p>Estimulação cognitiva?</p> <p>Também faço.</p> <p>Hum hum</p> <p>Jogos também.</p> <p>Hum hum</p> <p>É quase tudo.</p> <p>Ok e há quanto tempo participa nessas atividades?</p> <p>Desde que estou no (nome da instituição), só que há alturas que às vezes não participo porque não...quer dizer como é que hei de dizer, não...estou noutras coisas.</p> <p>E há quanto tempo está no (nome da instituição) então?</p>	<p>Atividades realizadas</p> <p>Atividades realizadas</p> <p>Atividades realizadas</p> <p>Comentário</p> <p>Atividades realizadas</p> <p>Atividades realizadas</p> <p>Atividades realizadas</p> <p>Partilha pessoal sobre a articulação entre curso e instituição</p> <p>Atividades realizadas</p> <p>Comentário</p> <p>Atividades realizadas</p> <p>Atividades realizadas</p> <p>Comentário</p> <p>Partilhas</p> <p>Tempo que frequenta as atividades</p>
--	--

<p>Ah, vai fazer treze anos.</p> <p>Ok se pudesse escolher por ordem de preferência, quais são as três atividades que mais gosta?</p> <p>Só um segundo que tenho que pôr os óculos.</p> <p>Sim, sim.</p> <p>Como é que a doutora disse, se faz favor?</p> <p>Quais são as três atividades que mais gosta?</p> <p>Teatro</p> <p>Sim</p> <p>Música</p> <p>Sim</p> <p>E deixe me ver qual é o outro... pintura.</p> <p>Ok, então destas atividades que escolheu o que é que costuma fazer em cada uma delas?</p> <p>Várias coisas.</p> <p>Hum hum... por exemplo, no teatro que foi a primeira que referiu, o que é que costuma fazer no teatro?</p> <p>Ah, faço gestos, canto, danço ah...mais?</p> <p>Muita coisa, ah, coisas de terapia também, comunicar uns com os outros também, bastante, falar.</p> <p>Hum hum</p> <p>Ah... é várias coisas que eu não sei dizer mais.</p> <p>Ok esta ótimo, e nas sessões de música o que é que costumam fazer?</p> <p>Ah... de música eu costumo pôr os discos pedidos, uns cantam outros não, é uma área que eu domino bem,</p> <p>gosto bastante ah, prontos, gosto de estar no computador a pôr músicas. Gosto também quando há uma música ou outra que eu gosto, gosto de cantar.</p> <p>Hum hum</p> <p>Adoro cantar, não tenho muito esse dom, a voz, a minha voz não é muito boa para isso, mas pronto (riso) é um caso à parte (risos).</p>	<p>Comentário</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Atividades preferidas</p> <p>Atividades preferidas</p> <p>Atividades preferidas</p> <p>Comentário</p> <p>Apresentação/descrição das sessões de teatro</p> <p>Treino de competências: incentivo à comunicação</p> <p>Apresentação/descrição das sessões de teatro</p> <p>Apresentação/descrição das sessões de música</p> <p>Sentimentos associados às sessões de música</p> <p>Sentimentos face à música</p>
---	---

<p>Ok, então esclareça-me só aqui uma coisa, quando me falou em música falou-me dos discos pedidos ou das sessões de música...que existem com o doutor D?</p> <p>As duas coisas, mas com o doutor D fiz só muito pouco.</p> <p>Há ok, ok sim senhora.</p> <p>Por causa do curso.</p> <p>Ok sim senhora.</p> <p>Mas adorei, adorei, adorei.</p> <p>Ok e agora relativamente às sessões de pintura que foi a outra atividade que escolheu o que é que faz nas sessões de pintura e desenho? O que é que tem feito ao longo do (nome da instituição)?</p> <p>Faço, faço, alargo a minha imaginação,</p> <p>eu gosto muito de pintura abstrata.</p> <p>Hum hum</p> <p>Adoro mesmo.</p> <p>Hum hum</p> <p>E às vezes sai-me coisas que eu não sei o que é, mas ao mesmo tempo fico feliz porque é uma maneira de exprimir o que eu sinto.</p> <p>Hum hum</p> <p>E é muito bom...acho que é as três atividades que eu escolhi, são as que mais identifico-me, comunicativa, extrovertida, dinâmica e essa coisa toda, então, encaixa-me na minha pessoa.</p> <p>Hum hum e como é que se sente quando faz estas três atividades? O teatro, a música e a pintura?</p> <p>Bem, bem.</p> <p>Sim? Consegue explicar um bocadinho melhor o que é que isso significa para si? Sentir-se bem?</p> <p>Sentir-me bem ah...vou tentar.</p> <p>Hum hum</p> <p>(Pausa) sinto-me... quando é para participar em coisas alegres, dinâmicas eu sinto-me feliz, sinto-me bem. E há uma coisa que eu gosto também é que haja coisas com alegria, coisas ...boas, para fortalecer a mente, e gosto</p>	<p>Presença nas sessões de música</p> <p>Comentário</p> <p>Sentimento positivo associado às sessões de música</p> <p>Promoção da imaginação</p> <p>Sentimento positivo face à pintura</p> <p>Sentimento positivo face à pintura</p> <p>Facilitador de expressões emocionais</p> <p>Características pessoais em sintonia com as atividades artísticas</p> <p>Sentimento positivo associados às sessões artísticas</p> <p>Sentimento positivo associados às sessões artísticas</p> <p>Gosto por atividades dinâmicas</p> <p>Efeito: Alegria</p>
---	---

<p>muito de coisas que, que nos dá animo, alegria, relaxamento também é uma das coisas que gosto imenso,</p> <p>ah acho que na minha opinião, dentro das possibilidades que a (nome da instituição) tem, tem boas atividades, dentro daquilo que é possível.</p> <p>Hum hum</p> <p>Eu só não gosto é de atividades tristes, não gosto de atividades tristes.</p> <p>Mas existe na sua opinião alguma atividade triste?</p> <p>Mais paradas...</p> <p>Há mais paradas já percebi, e como é que se sente nestas atividades?</p> <p>Bem porque faço com carinho, com gosto.</p> <p>E como tem sido para si ao longo do tempo participar nestas atividades?</p> <p>(pausa) Bom, tem sido bom.</p> <p>Ok se pudesse descrever numa única palavra aquilo que sente quando está nas sessões de teatro, qual seria a palavra?</p> <p>Paz</p> <p>Ok e para descrever as sessões de pintura qual seria a palavra?</p> <p>Sorriso</p> <p>Hum hum e as sessões de música?</p> <p>Essa é mais difícil porque tem muitas emoções</p> <p>ah...acho que, acho que eleva, para mim é das todas, as que mais se identifica comigo, porque eu gosto muito de música, sou, tento ser alegre, tento expressar através da música coisas que uma pessoa às vezes nem está a espera, acho muito bom, não sei explicar mais nada.</p> <p>Numa palavra então é difícil é isso? Os sentimentos são muitos...</p> <p>É, porque a música para mim é muito alto, para mim é uma das coisas mesmo alto, não sei explicar, só sei que eleva-me a vários, a vários horizontes.</p> <p>Hum hum...ok</p> <p>Por exemplo quando estou a ouvir a música...</p> <p>Hum hum</p> <p>Eu estou a imaginar... muita coisa.</p>	<p>Relaxamento</p> <p>Feedback positivo às atividades do (nome da instituição)</p> <p>Desinteresse por atividades tristes</p> <p>Desinteresse por atividades paradas</p> <p>Sentimentos positivos associados às sessões artísticas</p> <p>Sentimento positivo associado às sessões artísticas</p> <p>Paz*</p> <p>Sorriso*</p> <p>Música como misto emocional</p> <p>Facilitador em expressar sentimentos</p> <p>Sentimento de transcendência</p> <p>Facilitador da imaginação</p>
---	---

<p>Hum hum</p> <p>Boas, não más, coisas boas e eleva o pensamento mais além, é interessante.</p> <p>Agora temos esta lista, esta lista não, esta escala com carinhas, tem aí a sua folha com caras?</p> <p>Tenho, tenho.</p> <p>Ok então para cada uma destas atividades gostaria que escolhesse uma cara que representasse a sua satisfação. Para o teatro qual é que vai ser a carinha?</p> <p>(Impercetível)</p> <p>Está bem está bem está bem, claro.</p> <p>Há aqui uma, que está diferente das outras, que tem um traço, o que é que essa quer dizer? Não percebo.</p> <p>É o número quatro que está a perguntar?</p> <p>Exatamente</p> <p>É indiferença</p> <p>É como?</p> <p>Indiferença, estar indiferente...ou seja, nem sentir coisas boas nem sentir coisas más, não sentir nada estar indiferente.</p> <p>Ah tá bem. Então a cinco, a seis e a sete quer dizer positivos?</p> <p>Sim, o um, o dois e o três é negativo sim, o quatro é aquele que nem sente bom nem sente mau, indiferente e o cinco, seis e sete sente coisas positivas. Mas sendo que entre o cinco, o seis e o sete, dentro do positivo há diferenças, ou seja, consegue ver pelo sorriso que é cada vez mais rasgado...</p> <p>Hum hum</p> <p>Ok, então qual é a carinha que representa a sua satisfação no teatro?</p> <p>Nas sessões de teatro?</p> <p>Seis</p> <p>Ok, nas sessões de pintura?</p> <p>Sete</p> <p>E nas sessões de música?</p> <p>Sete</p>	<p>Sentimento de transcendência</p> <p>Comentário</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Comentário</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Satisfação numa escala numérica face às sessões de teatro</p> <p>Satisfação numa escala numérica face às sessões de pintura</p> <p>Satisfação numa escala numérica face às sessões de música</p>
---	---

<p>Ok, então agora vamos por esta folhinha de parte e agora vamos falar um bocadinho sobre medicação psiquiátrica. Há quanto tempo toma medicação?</p> <p>(riso). Já há muitos anos.</p> <p>Tem ideia mais ou menos em anos, recorda-se?</p> <p>Desde os 28 anos, portanto, tenho 51...</p> <p>Ok</p> <p>Agora não sei de cor.</p> <p>E para si, no seu caso individual, na sua perspetiva, quais considera serem as coisas boas da medicação? Os benefícios?</p> <p>A doutora quer que digo o quê? Não sei...</p> <p>Da sua experiência pessoal, no seu caso individual, o que é que sente que a medicação tem como coisas boas? Como benefícios... se sente que exista algum, claro.</p> <p>(pausa)</p> <p>Ou seja, se sente que a medicação lhe trás coisas boas, se há benefícios em tomar a medicação, no seu caso...</p> <p>Sim...eu tou a perceber mais ou menos o que está a dizer, mas não estou a perceber as respostas aqui.</p> <p>Quais respostas?</p> <p>O que está a aqui a escrever não estou a perceber o que está a quer dizer.</p> <p>Mas quais respostas, peço desculpa...está a olhar para alguma folha em específico?</p> <p>Tou com um papel na mão, tou com um papel na mão...</p> <p>Hum hum...qual papel pode mostrar-me por favor?</p> <p>Não é referente a este papel? (e mostra)</p> <p>Ah não, não, não ainda não.</p> <p>Ah desculpe.</p> <p>Ainda não, quando for esse eu digo, tá bem?</p> <p>Tá bem, diga doutora.</p> <p>Não há problema, então em relação à medicação, no seu caso individual, da sua experiência quais acha que são os benefícios? As coisas boas da medicação?</p>	<p>Duração do tratamento psicofármaco</p> <p>Duração do tratamento psicofármaco</p> <p>Duração do tratamento psicofármaco</p> <p>Comentário</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário</p>
--	---

<p>Muitos</p> <p>Ok quer apontar alguns? Da sua experiência pessoal...</p> <p>Ah...tipo estar triste, deprimida, eufórica e se eu tomar a medicação ao fim de vinte minutos estou outra vez calma.</p> <p>Hum hum</p> <p>E começo a ver os meus sintomas, saber quando estou ansiosa, quando estou deprimida.</p> <p>Hum hum ok e quais considera serem as coisas menos boas da medicação? No seu caso, existe alguma coisa menos boa da medicação...ou não?</p> <p>Eu acho que não, já tenho esta medicação há muitos anos.</p> <p>Já está então mais estável é isso?</p> <p>Sim</p> <p>Não sente grandes oscilações, ou efeitos...</p> <p>Sim, às vezes ainda tenho uma crisezinha, de vez enquanto, de longe a longe, mas tenho.</p> <p>Ok então agora sim, vamos para aquela folha que tinha há bocadinho...</p> <p>Sim</p> <p>Sim, agora, pode ler com calma tá bem? Não temos pressa. Dessas expressões, gostava que escolhesse, no máximo até cinco que mais se identificam consigo.</p> <p>(pausa longa). Doutora Sofia, eu não estou a perceber isto, não estou a perceber estas coisas.</p> <p>Ok, então isto são algumas expressões que podemos, ou não, nos identificar com elas. Ou seja, podemos sentir isto, ou não sentir nada disto. E aquilo que eu peço é que escolha no máximo até cinco das quais mais se identificam consigo, caso achar que há alguma que se identifica consigo. Por exemplo, posso dar um exemplo, a primeira que é desinteresse geral ou indiferença, não estar interessado pelas coisas, sente? Sim ou não? E assim a diante.</p> <p>Não, não.</p>	<p>Benefícios da medicação</p> <p>Benefícios da medicação</p> <p>Benefícios da medicação</p> <p>Ausência de desvantagens da medicação</p> <p>Estabilidade face à medicação</p> <p>Partilha pessoal acerca da sua situação clínica</p> <p>Comentário</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Comentário</p>
--	---

<p>Não, ok, então desta lista há alguma que sinta? Que sinta estas questões ou não?</p> <p>Afastamento social é o que doutora?</p> <p>Estar afastado das pessoas, da comunidade...</p> <p>Eu não estou a ver aqui...a ...a identificar com estas palavras não tou. Porque isto é mais negativo e eu não sou muito negativa.</p> <p>Ok ok</p> <p>Eu não sou de falar pouco, eu sou...eu falo o máximo que puder e sei exprimir-me,</p> <p>não estou a perceber muito bem estas palavras.</p> <p>Ok, não é obrigatório escolher, ou seja, se não se identificar com nada disto, não há problema tá bem? É só, caso se identifique, e quais se identifica. Se não se identifica com nenhuma, não há problema.</p> <p>Pode-me, eu vou dizer esta frase e pode-me oh pois me explicar...</p> <p>Sim</p> <p>Há uma frase, dificuldade em sentir prazer pelas coisas em geral, pode-me explicar?</p> <p>Ok é sentir dificuldade em sentir prazer, sentir sentido nas coisas, ou seja, por exemplo, vou dar um exemplo prático, estar no fórum com os amigos, colegas, técnicas e não usufruir das coisas não sentir que gosta, não sentir prazer por aquilo, ou por outra coisa qualquer, ou seja, dificuldade em sentir prazer pelas coisas em geral, sentir-se indiferente, mais abatida...</p> <p>Ah isso abatida de vez enquanto eu tenho isso, mas isso é da própria doença.</p> <p>Sim, independentemente do que seja, tá bem? Há alguma coisa aqui que se identifique ...</p> <p>Essa frase, porque às vezes não estou bem a 100% só por isso.</p> <p>Ok então se pudesse classificar aquilo que sente relativamente a esta questão então do prazer, como é que classificaria de um a sete? E que um significa que se sente muito mal com isso e sete significa que se sente muito bem com isso.</p> <p>Acho que punha um cinco.</p>	<p>Dúvidas/questões</p> <p>Ausência de características autoidentificadas</p> <p>Características pessoais</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Comentário</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Abatimento</p> <p>Sintoma negativo autoidentificado</p> <p>Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma</p>
--	--

<p>Cinco, ok e pensado nas atividades artísticas que realiza, a pintura, o teatro e a música, acha que estas atividades ajudam a controlar esta questão que identificou?</p> <p>Sim, sim sim.</p> <p>Em que sentido?</p> <p>Bastante, bastante.</p> <p>Sim, consegue dar exemplos disso ou explicar um bocadinho melhor?</p> <p>Sinto-me muito feliz naquilo, nessas três áreas, dou o meu melhor e sinto-me muito bem até,</p> <p>e exprimo bem a minhas emoções gosto muito de partilhar o que sinto com os outros,</p> <p>gosto de fazer bem aos outros através das dinâmicas, através nem que seja de um sorriso ou um abraço ou uma palavra amiga, eu sou muito dessas coisas, pronto sou muito...</p> <p>Então considera que estas três áreas, a pintura, o teatro e a música ajudam a melhorar a sua qualidade de vida?</p> <p>Sim, sim.</p> <p>Em que sentido, consegue explicar?</p> <p>Em vários sentidos, ah ser uma melhor pessoa,</p> <p>a saber lidar com os outros,</p> <p>a saber ah, ah, a gerir as emoções.</p> <p>Hum hum</p> <p>Ah é muita coisa que não dá para descrever, às vezes é coisas ao momento, e mexer com o corpo ah, ah às vezes mexer com o corpo vale mais que falar mil palavras como se diz, ah não sei explicar muito bem.</p> <p>Explicou muito bem, aliás. E sente que essas atividades têm impacto na sua saúde mental e no seu bem-estar?</p> <p>Sim</p> <p>Hum hum, consegue explicar melhor ou passa ou bocadinho por aquilo que já explicou?</p> <p>Ah, deixe-me pensar...também comunicar com os doutores e fazer com os doutores as atividades é muito importante, porque a gente sente-se mais seguros, aprendemos coisas que a gente não sabia, ah e se a gente está triste,</p>	<p>Benefício da arte na sintomatologia negativa</p> <p>Benefício da arte na sintomatologia negativa</p> <p>Sentimento associado às atividades artísticas: Felicidade</p> <p>Facilidade em expressar emoções</p> <p>Relações eu-outro de afetuosas Sentimentos Altruístas</p> <p>Auxílio das artes na qualidade de vida</p> <p>Ser melhor pessoa Lidar com os outros Gestão emocional</p> <p>Importância do corpo na qualidade de vida</p> <p>Auxílio das artes da saúde mental e bem-estar</p> <p>Benefício dos técnicos/monitores</p>
---	--

<p>os doutores estão sempre a nos ajudar, sempre a comunicar connosco, a fazer exercícios para estarmos bem-dispostos, para estarmos dinâmicos, é muita coisa que não dá para descrever, é mais sentir que descrever.</p> <p>Hum hum. E como é que considera que essas atividades, a pintura, o teatro e a música ajudam na sua recuperação individual: um não ajuda nada, dois ajuda pouco, três ajuda e quatro ajuda muito?</p> <p>É quatro</p> <p>É ...pronto, terminámos, muito obrigada</p> <p>Obrigada. Beijinhos</p> <p>Beijinho obrigada pela sua participação</p> <p>De nada doutora, sempre as ordens.</p> <p>Oh obrigada</p>	<p>Artes da recuperação global numa escala de 4 pontos</p> <p>Comentário de despedida</p> <p>Comentário</p>
---	---

Participante 7

Dados	Códigos
<p>Se quiser dar então uma vistinha de olhos, ler, ver quais é que são as atividades, depois seria para responder que atividades frequenta na (nome da instituição)?</p> <p>(Pausa grande)</p> <p>Consegue então indicar-me as atividades que frequenta?</p> <p>As atividades... club náutico</p> <p>Ok club náutico ... sim</p> <p>Jogar as cartas</p> <p>Hum hum</p> <p>Atelier</p> <p>Qual perdão?</p> <p>Atelier. Mais não sei ...</p> <p>Ah ok então há quanto tempo participa nessas atividades?</p> <p>(impercetível)</p>	<p>Atividades realizadas</p> <p>Atividades realizadas</p> <p>Atividades realizadas</p> <p>Atividades realizadas</p>

<p>Pode só falar um bocadinho mais alto por favor que eu não consegui perceber</p> <p>Há muito tempo...</p> <p>Há muito tempo, ok se pudesse escolher por ordem de preferência quais são as suas atividades preferidas? As três preferidas.</p> <p>É jogos</p> <p>Jogos? Ok. Ah e o que é que costuma fazer, então, nesses jogos? Nessas atividades de jogos?</p> <p>Jogar às cartas</p> <p>Jogar às cartas ok... E como é que se sente quando faz essa atividade?</p> <p>É só para passar o tempo.</p> <p>E como é que tem sido para si participar nestas atividades?</p> <p>Um bocadinho difícil, mas ...agora vai começar outra época vamos ver...</p> <p>Ok...mesmo que ocasionalmente alguma vez já participou nas sessões de teatro?</p> <p>Tenho participado cá em casa, mas eu não quero.</p> <p>Ah então ultimamente tem participado é isso?</p> <p>Sim</p> <p>E o que é que sente então quando faz essas sessões de teatro?</p> <p>Nada...não gosto.</p> <p>Ok e consegue então descrever numa palavra esse sentimento?</p> <p>Não... não gosto é muita gente... não gosto.</p> <p>Ok e mesmo que ocasionalmente já alguma vez frequentou as atividades de música? Sessões de música?</p> <p>Não...tenho visto a fazer.</p> <p>Ok e mesmo que ocasionalmente já frequentou alguma vez desde que está na (nome da instituição) alguma sessão de pintura e desenho?</p> <p>Sim</p> <p>Sim? E o que é que sente então quando está nessas sessões? Pode falar um bocadinho sobre isso?</p> <p>Mais ou menos...</p> <p>Mais ou menos...</p> <p>(impercetível)</p>	<p>Tempo que frequenta as atividades</p> <p>Atividade preferida</p> <p>Apresentação/descrição da atividade preferida</p> <p>Ocupação de tempos livres</p> <p>Apresentação/descrição da atividade preferida</p> <p>Desinteresse pelas sessões de teatro</p> <p>Comentário</p> <p>Desinteresse pelas sessões de teatro</p> <p>Desinteresse pelas sessões de teatro</p> <p>Assiste às sessões de música</p> <p>Comentário</p> <p>Desinteresse pelas sessões de pintura</p>
---	---

<p>Consegue descrever numa palavra a forma como se sente nessas sessões?</p> <p>Não sei.... Sinto-me na mesma....</p> <p>Na mesma, ok, então agora ah, gostava que falássemos um bocadinho sobre a medicação psiquiátrica. Há quanto tempo toma medicação?</p> <p>Há uns vinte ou trinta anos.</p> <p>E para si, no seu caso individual, quais considera serem os benefícios da medicação?</p> <p>Não sei...</p> <p>E as coisas menos boas da medicação... sente que há efeitos negativos?</p> <p>Diga?</p> <p>E as coisas menos boas da medicação... sente que há efeitos negativos?</p> <p>Ah, não sei....não sei...</p> <p>Ok, então agora se possível temos aqui esta listinha com alguns aspetos dentro dos retângulos, consegue ver? Sim? (pausa). Ok dessa lista, se possível gostava que escolhesse no máximo até cinco aspetos que mais se identificam consigo.</p> <p>(pausa) São quase todas...</p> <p>Consegue então indicar ... quais é que são especificamente os que se identificam consigo?</p> <p>Desinteresse</p> <p>Sim</p> <p>Dificuldade</p> <p>Em expressão sentimentos e emoções é essa?</p> <p>Sim (pausa). Falar pouco</p> <p>Hum hum</p> <p>(pausa) Movimentos lentos, se calhar, não sei.</p> <p>Diminuição do desempenho social.</p> <p>Hum hum</p> <p>Pouco ativo e dinâmico.</p> <p>E se pudesse classificar a forma como se sente face a cada uma dessas dimensões, em que um significava que se sente muito mal com isso e</p>	<p>Desinteresse pelas sessões de pintura</p> <p>Duração do tratamento psicofármaco</p> <p>Incerteza quanto aos benefícios da medicação</p> <p>Comentário</p> <p>Incerteza quanto às desvantagens da medicação</p> <p>Comentário</p> <p>Sintoma negativo autoidentificado</p> <p>Sintoma negativo autoidentificado</p> <p>Sintoma negativo autoidentificado</p> <p>Efeito secundário autoidentificado</p> <p>Sintoma negativo autoidentificado</p> <p>Sintoma negativo autoidentificado</p>
--	--

<p>sete significa que se sente muito bem com isso. Como é que classificaria de um a sete as dimensões que escolheu? (pausa)</p> <p>No meio</p> <p>Que número? Consegue dizer-me um número específico?</p> <p>Quatro</p> <p>Existe na sua opinião alguma atividade na (nome da instituição) que ajude a controlar estas dimensões ou estes aspetos que identificou?</p> <p>Não</p> <p>Não? (pausa) ok (pausa). Pronto, então ah, como nós aqui saltámos uma escala, que é a escala das carinhas, consegue ver este documento com as caras?</p> <p>Sim</p> <p>Sim? Vamos recuar um bocadinho até ele e como não costuma participar nestas atividades artísticas, mas ainda assim já fez ocasionalmente o teatro e a pintura, gostava que escolhesse uma cara que represente a sua satisfação ou não relativamente e estas sessões. Relativamente ao teatro, qual é a cara que associa à sua satisfação?</p> <p>É um</p> <p>Um. E relativamente às sessões de pintura e desenho?</p> <p>Dois</p> <p>Dois, ok. Terminamos obrigadíssima então pela sua participação...muito obrigada</p> <p>Pensei que era mais difícil...</p>	<p>Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma e efeito</p> <p>Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma e efeito</p> <p>Ausência de respostas institucionais</p> <p>Comentário</p> <p>Satisfação numa escala numérica face às sessões de teatro</p> <p>Satisfação numa escala numérica face às sessões de pintura</p> <p>Comentário</p>
---	--

Participante 8

Dados	Códigos
<p>Então dessa lista de atividades, que são as atividades que se frequentam no fórum. Pode lê-las com calma, ah e gostaria que respondesse a que atividades frequenta na (nome da instituição)?</p>	

Teatro	Atividade realizada
Mais nenhuma desta lista?	
Não	Comentário
Não? E há quanto tempo participa nessa atividade?	
Já há bastante tempo.	Tempo que frequenta as atividades
Sim...consegue mais ou menos quantificar, ou não?	
É desde que estou na (nome da instituição).	Tempo que frequenta as atividades
E se pudesse dizer-me desta atividade então o que é que costuma fazer?	
Quais são as atividades dentro desta atividade que costuma realizar no teatro?	
O que é que costumo fazer nesta atividade?	Apresentação/descrição das sessões de teatro
Sim, o que é que costumam fazer no teatro?	
Cantar, dançar, representar...	Apresentação/descrição das sessões de teatro
Ok... e como é que se sente quando faz as sessões de teatro?	
Aliviada	Alívio
Aliviada...hum hum...e como é que tem sido para si participar nestas sessões?	
Tem sido bom.	Sentimento associado às sessões de teatro
Ok ótimo e como e que descreve numa palavra aquilo que sente relativamente às sessões de teatro?	
Alívio.	Alívio*
Alívio, ok, agora mesmo que ocasionalmente gostaria que me dissesse se alguma vez participou ao longo do seu percurso na (nome da instituição), em alguma atividade de sessões de pintura ou desenho.	
Eu faço pintura fora da (nome da instituição).	Desvinculação às sessões de pintura da (nome da instituição)
Ok fora da (nome da instituição), sim senhora, então nunca participou nas sessões da (nome da instituição) é isso?	
Não	Comentário
Não, ok e mesmo que ocasionalmente, já alguma vez participou nas sessões de música?	
Sim	Comentário
Sim?	
Na escola... secundária (pausa) com o professor, mas na escola secundária.	Atividade realizada

<p>Ok na escola secundária sim, e o que é que sente quando fazia essas atividades, essas atividades de música? O que é que sente?</p> <p>Gostava</p> <p>Gostava, sim... consegue descrever numa palavra a forma como se sente?</p> <p>Bem</p> <p>Ok, boa, agora temos esta folhinha com caras. Têm aí uma folhinha com caras e números? Sim?... Ok relativamente às sessões de teatro, gostava que indicasse a cara que representa a sua satisfação...nas sessões de teatro.</p> <p>Sete</p> <p>Sete ok e nas sessões de música?</p> <p>Seis</p> <p>Seis ok. Agora se possível, gostava que falássemos um bocadinho sobre a sua medicação psiquiátrica. Há quanto tempo toma medicação?</p> <p>Há vinte e seis anos.</p> <p>Vinte seis anos ...ok e na sua opinião e olhando para o seu caso individual, quais considera serem os benefícios da medicação, as coisas boas?</p> <p>Para andar equilibrada.</p> <p>Hum hum</p> <p>Ter os tratamentos...</p> <p>Hum hum (pausa). E quais considera serem as coisas menos boas da medicação, no seu caso, caso hajam...</p> <p>Não ...</p> <p>Pode repetir por favor? Não percebi</p> <p>Não, ando estabilizada.</p> <p>Ok então não identifica coisas negativas é isso?</p> <p>Não</p> <p>Ok, agora temos uma outra folhinha, é a que sobra, que tem aqui estes retângulos com expressões (pausa) ah, se quiser ter um tempinho para ler para se ...para ter contacto com estas dimensões está à vontade,</p>	<p>Sentimento positivo associado às sessões de música</p> <p>Bem*</p> <p>Satisfação numa escala numérica face às sessões de teatro</p> <p>Satisfação numa escala numérica face às sessões de música</p> <p>Duração do tratamento psicofármaco</p> <p>Benefícios da medicação</p> <p>Benefícios da medicação</p> <p>Ausência de desvantagens da medicação</p> <p>Ausência de desvantagens da medicação</p> <p>Ausência de desvantagens da medicação</p>
---	--

<p>mas a questão será: desta lista, escolher no máximo até cinco dimensões que mais se identificam consigo.</p> <p>Falar pouco</p> <p>Falar pouco ok</p> <p>Dificuldade em expressar sentimentos e emoções</p> <p>Hum hum</p> <p>Afastamento social</p> <p>Afastamento social ok</p> <p>(pausa grande) desinteresse</p> <p>Desinteresse em geral e indiferença foi esse?</p> <p>Sim</p> <p>Ok, agora se pudesse classificar cada uma destas dimensões de um a sete, que representa a forma como se sente, em que um significa que se sente muito mal com isso e sete significa que se sente muito bem com isso. Como é que classificaria cada uma destas dimensões? O falar pouco, por exemplo, como é que classificaria a forma como se sente de um a sete?</p> <p>Cinco</p> <p>Cinco, ok dificuldade em expressar sentimentos e emoções</p> <p>(pausa) quatro</p> <p>Quatro ... afastamento social?</p> <p>Quatro</p> <p>Quatro e desinteresse geral ou indiferença?</p> <p>Quatro</p> <p>Quatro ok. Ah... relativamente às atividades artísticas, neste caso, tem aqui então as sessões de teatro...e as sessões de música que também faz na escola secundária como referiu, e pensando naquilo que sente, naquilo que exprime e que acontece enquanto faz essas sessões artísticas, sente que isso a ajuda a controlar estas dimensões que referiu anteriormente?</p> <p>Sim</p>	<p>Sintoma negativo autoidentificado</p> <p>Sintoma negativo autoidentificado</p> <p>Sintoma negativo autoidentificado</p> <p>Sintoma negativo autoidentificado</p> <p>Comentário</p> <p>Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma</p> <p>Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma</p> <p>Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma</p> <p>Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma</p> <p>Benefícios da arte na sintomatologia negativa</p>
--	--

<p>Sim? Em que sentido consegue dar-me exemplos, ou explicar porquê?</p> <p>Porque estou em contacto com o apoio dos outros colegas e esqueço os problemas...</p> <p>Hum hum... considera que a música e o teatro ajudam a melhorar a sua qualidade de vida?</p> <p>(barulho)</p> <p>Não percebi pode repetir?</p> <p>Sim, muito.</p> <p>Sim ok, consegue dar exemplos? Ou explicar porquê?</p> <p>Porque tanto a música como o teatro distraem-me... o corpo distante.</p> <p>Ok e sente que estas atividades têm impacto na sua saúde mental e no seu bem-estar?</p> <p>Sim</p> <p>Consegue também explicar melhor ou dar exemplos?</p> <p>Ah.... (pausa)</p> <p>Em que sentido é que estas atividades ajudam na sua saúde...no seu bem-estar... na sua saúde mental...</p> <p>Porque enquanto estou a fazer estas coisas não penso noutras.</p> <p>Hum hum e por último, como considera que estas atividades ajudam na sua recuperação individual global? Em que um é não ajuda nada, dois ajuda pouco, três ajuda e quatro ajuda muito</p> <p>Ajuda muito.</p> <p>Ok, pronto terminamos obrigada...muito obrigada</p>	<p>Criação de laços sociais</p> <p>Abstrair dos problemas</p> <p>Auxílio das artes na qualidade de vida</p> <p>Relação mente corpo</p> <p>Benefícios das artes na saúde mental e bem-estar</p> <p>Abstrair dos problemas</p> <p>Artes na recuperação global numa escala de 4 pontos</p>
--	---

Participante 9

Dados	Códigos
<p>Quando tiver lido, gostaria que me dissesse que atividades frequenta na (nome da instituição)? Tem tempo para responder pode estar à vontade.</p> <p>As que costumo ir?</p> <p>Exatamente as que frequenta, as que costuma fazer...</p> <p>Aulas de inglês</p>	<p>Dúvidas/questões</p> <p>Atividades realizadas</p>

Hum hum Club de leitura	Atividades realizadas
Sim Ah... desporto. Discos pedidos.	Atividades realizadas
Hum hum Estimulação cognitiva	Atividades realizadas
Hum hum Jogos pedagógicos ou socialização, natação.	Atividades realizadas
Hum hum Pintura/desenho. Psicomotricidade.	Atividades realizadas
Hum hum Reunião semanal	Atividades realizadas
Hum hum E pronto, mais nada.	Comentário
Ok e há quanto tempo participa nessas atividades? Já a alguns anos...	Tempo que frequenta as atividades
Alguns anos, sim, e se pudesse escolher por ordem de preferência, quais são as suas três preferidas... as atividades que mais gosta, as três que mais gosta? As que quê?...	Dúvidas/questões
As que... Há as que gosto mais?	Dúvidas/questões
Sim, as três que mais gosta, sim. Discos pedidos	Atividades preferidas
Hum hum Natação	Atividades preferidas
Hum hum E música	Atividades preferidas
Então dessas atividades que escolheu o que costuma fazer em cada uma delas? (pausa) qual foi a primeira?	Dúvidas/questões
Discos pedidos Ah discos pedidos... o que é que costumo fazer nos discos pedidos?	Dúvidas/questões

<p>Hum hum Peço umas músicas...</p> <p>Ok e ah e nas que referiu de seguida? Diga?</p> <p>E nas outras que referiu? Nadar</p> <p>Hum hum Pintar, desenhar...</p> <p>Ok e como é que se sente quando faz cada uma dessas atividades? Sinto-me bem.</p> <p>E como é que te sido para si participar nessas atividades? Como e que tem sido para mim?</p> <p>Sim Tem sido bom.</p> <p>Tem sido bom, ok, agora se possível gostava que falássemos um bocadinho sobre as sessões de pintura e desenho, como é que se sente quando pinta? O que é que sinto quando pinto?</p> <p>Sim Sinto-me bem.</p> <p>Consegue explicar um bocadinho melhor esse sentir-se bem, o que é que esse sentir bem significa para si... que mais coisas sente... Sinto-me aliviado... estimulado.</p> <p>E consegue descrever numa palavra a forma como se sente nessas sessões? O quê?</p> <p>Consegue descrever numa palavra a forma como se sente nessas sessões? Quais sessões?</p> <p>As sessões de pintura e desenho, como é que se sente numa palavra consegue descrever? Bem...bem-disposto.</p>	<p>Apresentação/descrição das atividades preferidas</p> <p>Comentário</p> <p>Apresentação/descrição das atividades preferidas</p> <p>Apresentação/descrição das atividades preferidas</p> <p>Sentimento associado às atividades preferidas</p> <p>Comentário</p> <p>Sentimento associado às atividades preferidas</p> <p>Comentário</p> <p>Sentimento associado às atividades às sessões de pintura</p> <p>Alívio Estimulação</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Boa disposição*</p>
---	--

<p>Ok relativamente às sessões de música... referiu também que faz as sessões de música? Ou só os discos pedidos? Consegue recordar?</p> <p>Diga, diga não entendi.</p> <p>No fórum, faz só os discos pedidos ou também as sessões de música?</p> <p>Também.</p> <p>Então se possível gostava que me referisse o que é que sente quando faz as sessões de música, quando está nas sessões de música.</p> <p>Sinto-me bem.</p> <p>E como é que descreve numa palavra a forma como se sente?</p> <p>Agradável.</p> <p>Agradável...ok agora temos esta, essa folhinha de carinhas tem aí uma folha com carinhas?</p> <p>É isto, não é?</p> <p>Não consigo ver, pode puxar mais para cima? Não, é esta, esta com caras tem aí?</p> <p>Tenho</p> <p>Tem? Ótimo...boa, então relativamente a estas atividades artísticas a pintura e a música, consegue escolher uma cara associada à sua satisfação nestas sessões? Por exemplo, sobre a música, sobre as sessões de música qual a sua satisfação escolhendo uma das carinhas...</p> <p>Uma das caras?</p> <p>Sim, tem aqui as carinhas e os números, não é? Qual seria a sua satisfação relativamente às sessões de música?</p> <p>Cinco</p> <p>Ok e relativamente às sessões de pintura e desenho qual seria a sua carinha?</p> <p>Quatro</p> <p>Quatro, ok, agora se possível gostava que falássemos um bocadinho sobre a medicação psiquiátrica. Há quanto tempo toma medicação?</p> <p>Há uns anos... não sei ao certo, mas há uns anos...</p> <p>Ok e no eu caso individual, quais considera serem as coisas boas, os benefícios da medicação?</p> <p>Não percebi</p>	<p>Dúvidas/questões</p> <p>Comentário</p> <p>Sentimento associado às atividades às sessões de música</p> <p>Agradável*</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Comentário</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Satisfação numa escala numérica face às sessões de música</p> <p>Satisfação numa escala numérica face às sessões de pintura</p> <p>Duração do tratamento psicofármaco</p> <p>Dúvidas/questões</p>
---	---

<p>No seu caso individual, na sua perspetiva, quais considera serem as coisas boas da medicação, os benefícios da medicação?</p> <p>(pausa) são bons.</p> <p>Hum hum e as coisas menos boas da medicação? Sente que há coisas menos boas ou efeitos negativos?</p> <p>Sim</p> <p>Sim? Consegue descrevê-los?</p> <p>Dão-me má disposição.</p> <p>Hum hum, mais alguma coisa para além da má disposição?</p> <p>Não (mais nada)</p> <p>Não, ok. Agora temos a última folhinha que foi aquela que mostrou há bocadinho...esta folha que tem quadradinhos e expressões lá dentro...ah ok ...se quiser ler essas expressões para saber o que é que elas contêm, pode ler, quando tiver terminado pode dizer-me.</p> <p>É para ler e para quê?</p> <p>Se calhar então eu faço já a pergunta, se calhar assim é mais simples, desta lista de dimensões e expressões, gostava que escolhesse no máximo até cinco aspetos que mais se identificam consigo.</p> <p>Falar pouco.</p> <p>Sim</p> <p>(pausa) Falta de motivação.</p> <p>Hum hum</p> <p>Quer que sinto quando?</p> <p>Ou seja, são coisas que sente em geral, no seu dia-a-dia...</p> <p>Dificuldade em expressar sentimentos e emoções.</p> <p>Hum hum</p> <p>Falta duas, não é?</p> <p>Já escolheu três o falar pouco, falta de motivação e dificuldade em expressar sentimentos e emoções, se não se identificar com mais nenhuma, não é necessário acrescentar tá bem? É só aquelas que se identificar consigo.</p> <p>Tá bem...já chega.</p>	<p>Benefícios da medicação</p> <p>Desvantagens da medicação</p> <p>Desvantagens da medicação</p> <p>Comentário</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Sintoma negativo autoidentificado</p> <p>Sintoma negativo autoidentificado</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Sintoma negativo autoidentificado</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Comentário</p>
---	---

<p>Mais nenhuma? Então, se pudesse classificar o que sente face a cada uma destas dimensões, como classificaria de um a sete? Em que um significa que se sente muito mal com isso e sete significa que se sente muito bem com isso. Relativamente ao falar pouco, como é que se sente em relação a isso? De um a sete?</p> <p>De um a sete?</p> <p>Sim, em que um é: sinto-me muito mal com isso e sete sinto-me muito bem com isso. Falar pouco.</p> <p>Sinto-me pouco bem, um.</p> <p>Um?</p> <p>Não é?</p> <p>Sim, disse me um é isso?</p> <p>A bateria está fraca (computador).</p> <p>Deixe-me então... consegue ver a percentagem de bateria que tem ou não?</p> <p>Não</p> <p>Então será melhor ir chamar a doutora AM para pôr o carregador, nós de qualquer forma já estamos a terminar está bem? Mas tenho medo que isto vá a baixo...importa-se?</p> <p>Chamar a doutora?</p> <p>Sim, para pôr a carregar.</p> <p>Ok</p> <p>Muito obrigada</p> <p>De nada</p> <p>(pausa para chamar a técnica)</p> <p>Já está P (Dra. AM)</p> <p>Ok obrigada. Então o falar pouco identificou com o número um é isso?</p> <p>(pausa) Diga?</p> <p>O falar pouco, a dimensão de falar pouco, identificou que se sente muito mal com isso, o número um é isso?</p> <p>Muito bem?</p>	<p>Dúvidas/questões</p> <p>Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário de terceiro</p> <p>Comentário</p> <p>Dúvidas/questões</p>
---	--

<p>Não...não sei... diga-me você, então, falar pouco, escolheu esta dimensão não foi? A forma como se sente, identifica-se com o falar pouco, não é?</p> <p>Sim</p> <p>Sim, então de um a sete, em que um significa que se sente muito mal com isto, ou seja, que se sente muito mal em falar pouco e que vai até ao sete e o sete que é o máximo que é que se sente muito bem com isto, ou seja, que lida bem com isto, como é que classifica de um a sete?</p> <p>Cinco</p> <p>Ok então agora referiu também a falta de motivação de um a sete como é que se sente em relação a isso?</p> <p>Cinco, também.</p> <p>Ok e dificuldade em expressar sentimentos e emoções?</p> <p>Também, cinco.</p> <p>Ok então pensando naquilo que sente, naquilo que exprime e que acontece enquanto tem as sessões de música e as sessões de pintura e desenho, considera que estas atividades ajudam a controlar estas dimensões, estas expressões que salientou?</p> <p>Não entendi.</p> <p>Ah ...importa-se de fechar essa porta que está atrás de si, por favor? Está a fazer imenso ruído.</p> <p>(pausa)</p> <p>Pensando naquilo que acontece e que sente, que exprime enquanto tem as sessões de música e pintura e desenho, considera, na sua opinião que essas atividades ajudam a controlar estas expressões que falamos agora? O falar pouco, falta de motivação e dificuldade em expressar sentimentos e emoções? Acha que ajuda a controlar estas expressões? Que estas atividades ajudam a controlar estas dimensões, na sua opinião?</p> <p>Sim</p> <p>Sim? E consegue falar-me um bocadinho sobre isso, porquê? Porquê é que sente que sim, que ajuda a controlar?</p> <p>Que eu sinto o quê?</p>	<p>Comentário</p> <p>Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma</p> <p>Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma</p> <p>Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma</p> <p>Comentário</p> <p>Benefício da arte na sintomatologia negativa</p> <p>Dúvidas/questões</p>
---	--

<p>Porque...ou seja respondeu que sim, que considera que ajuda a controlar é isso?</p> <p>O quê?</p> <p>Que considera que ajuda a controlar é isso?</p> <p>Sim, parece que sim.</p> <p>E porquê, consegue explicar porque é que acha que estas atividades o ajudam a controlar estas expressões, estas dimensões?</p> <p>São atividades (impercetível)</p> <p>Atividades de grupo, ok e considera...</p> <p>Boas</p> <p>Ah atividades boas é isso?</p> <p>Sim</p> <p>Ok, considera que a pintura e a música ajudam a melhorar a sua qualidade de vida?</p> <p>Sim</p> <p>Sim? Porquê, consegue dar exemplos?</p> <p>Desenhar, a música e a pintura...</p> <p>E sente que essas atividades têm impacto na sua saúde mental e no seu bem-estar?</p> <p>Sim</p> <p>Sim, consegue dar exemplos desse impacto, ou não?</p> <p>Não</p> <p>Ok e por último como é que considera que estas atividades ajudam na sua recuperação individual? De um a quatro, em que um é não ajuda nada, dois é ajuda pouco, três ajuda e quatro ajuda muito.</p> <p>Quatro</p> <p>Pronto, muito obrigada então pela sua participação.</p> <p>Obrigada</p> <p>Obrigada, obrigada</p> <p>Agora vou me embora e deixo isto assim?</p> <p>Sim, pode deixar assim que a Dra. AM já resolve, obrigada e uma boa semana.</p>	<p>Dúvidas/questões</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário</p> <p>Atividades Artísticas boas</p> <p>Comentário</p> <p>Auxílio da arte na qualidade de vida</p> <p>Arte benéfica na saúde mental e bem-estar</p> <p>Comentário</p> <p>Arte na recuperação global numa escala de 4 pontos</p> <p>Comentário</p> <p>Dúvidas/questões</p>
--	--

Grupo: Facilitadores das Sessões Artísticas/Monitores das atividades Artísticas

Participante 1

Dados	Códigos
<p>Ok então, tendo em conta que és aqui o facilitador/orientador das sessões de musicoterapia...</p> <p>Hum hum</p> <p>Gostaria de saber quais são os principais objetivos das sessões, aquilo que é trabalhado?</p> <p>Ok, então, ah, o que acontece é que aquele, este programa, é um programa inspirado num treino de competências que eu já fiz com várias populações e, portanto, tem tudo a ver com todos aqueles objetivos dos treinos de competência.</p> <p>Ou seja, numa primeira fase, treino de competência um bocado atípico, mas é, numa primeira fase nós trabalharmos aquilo a que nós chamamos a janela Johari, que é, tem a ver com o autoconhecimento. E que tem a ver com coisas, com quatro quadrantes, imaginamos, uma janela com quadro quadrantes, com quatro vidros, sendo que o primeiro é aquilo que eu conheço de mim e que os outros também conhecem, portanto são tudo coisas que têm a ver com aquilo que é publico, conhecido de todos, ah, o segundo quadrante é aquilo que eu conheço de mim e os outros não conhecem, portanto tem a ver com a minha intimidade, as coisas que são as minhas próprias coisas, tudo isso, pronto. A terceira é aquilo que eu não conheço em mim, mas que os outros conhecem em mim, e, portanto, são coisas que os outros, são competências que os outros reconhecem em mim que eu não sabia que tinha. E o quarto é aquilo o que eu não conheço em mim e os outros também não conhecem. Portanto tudo isto, estes quatro quadrantes são todos trabalhados e isso é um dos objetivos, ou seja, é promover estratégias, promover uma série de técnicas que façam pensar sobre o que é que é o autoconhecimento, e que façam a pessoa, quer dizer a pessoa conhecer-se melhor, conhecer-se melhor nestas dimensões todas.</p> <p>Hum hum, ok</p>	<p>Trabalho de treino de competências</p> <p>(Descrição da) janela de Johari</p>

<p>Isto tem a ver com o autoconhecimento, depois à uma série de outras coisas, pronto, mas isto é uma coisa muito vasta tem a ver com uma série de competências, descobrir competências nas pessoas, descobrir uma série de coisas.</p> <p>Depois tem a ver, há muita coisa quem tem a ver com a gestão de conflitos, como é que nós gerimos os nossos conflitos, ou seja, através da música criar conflitos, através de ritmos e de coisas desse género e ver como é que eles resolvem e solucionam esse problema, e depois pensar sobre isso, ou seja, promover qualquer coisa ao nível da gestão de conflitos e... e depois a resolução de problemas que é, como é que nós, que estratégias é que usamos, ou seja, tudo isto é posto na música terapia de uma forma simbólica e depois há uma série de soluções que são adaptadas pelos doentes e que...e que depois pensando, as soluções foram estas, e estas soluções são possíveis de aplicar lá fora na nossa vida, no nosso quotidiano, essas coisas todas, pronto. Pah eu tou assim a resumir, porque isto é uma coisa extensa ...</p>	<p>Trabalho de treino de competências</p> <p>Trabalho de gestão de conflitos</p>
<p>Sim...</p> <p>Mas pronto.</p> <p>Boa, ok, ah, não sei se eventualmente existe alguma diferente na forma como os utentes iniciam e terminam as suas sessões, mas como é que podes descrever, por exemplo, a forma como eles iniciam as sessões? Ou seja, a nível comportamental, emocional...</p> <p>Sim, deixa-me só acrescentar uma coisa, neste processo todo, nestes objetivos todos eu não te falei dos objetivos todos, mas nestes objetivos todos, nesta primeira parte, isto abarca tanta coisa, tanta coisa que depois há pequenos objetivos ali no meio tá bem? Sendo trabalhada a autoestima, trabalhado pah uma série de coisas, ah trabalhado os laços entre as pessoas, pah pronto, há milhares de coisas para fazer tá bem?</p> <p>Ok, Ok, boa.</p> <p>Em relação à segunda pergunta que me fizeste, isso é uma coisa que eu noto claramente, que é, no início das sessões as pessoas estão ah mais constrangidas, mais contidas, ah depois ah são ...</p>	<p>Comentário</p> <p>Trabalha-se a autoestima Trabalha-se relações interpessoais</p> <p>No início das sessões há constrangimento e contenção</p>

<p>a musicoterapia depois quer dizer, tu percebes também, mas aquilo é uma coisa tão, às vezes tão libertadora</p> <p>e tão aprazível e que causa tanta satisfação,</p> <p>ah que eles ficam muito mais disponíveis muito mais confiantes, pronto essas são as grandes diferenças que sinto sim.</p> <p>Ok boa e como descreves o modo como terminam as sessões, alguma diferença para além do que referiste? Ou já conseguiste mais ou menos fazer a ligação entre início e fim das sessões? Na forma como eles se encontram...</p> <p>Basicamente é isso, sinto que estão muito mais disponíveis, estão muito mais à vontade,</p> <p>ao início estão muito desconfiados, muito contidos,</p> <p>no final por exemplo verbalizam muito mais coisas,</p> <p>no início não verbalizam nada,</p> <p>no início sei lá, aquilo que verbalizam mais são coisas tipo de, de ligadas à ansiedade de desempenho, medo de falhar, eu não sei tocar eu não sei fazer isto,</p> <p>e no final saem dali, sei lá, sinto que saem mais ricos, não é? Sinto que saem.... Eh nós fizemos isto que engraçado, como é que é possível, muita bom e tal, e não sei quê. Muitas vezes até dizem assim, o professor é muita bom. Não, não, não sou eu que sou bom, ouçam são vocês, são vocês.</p> <p>Ok, boa e da tua experiência profissional ao longo do processo na (nome da instituição), como é que consideras que as artes expressivas, neste caso a música, têm impacto na saúde mental destes utentes?</p> <p>(pequena pausa). Epá eu acho que tem, acho que é importantíssimo e...e posso dizer-te aquilo, aquilo que me ajuda a dizer que é importantíssimo, é o seguinte, vou dar-te um exemplo, que é uma coisa que me ficou, que acho que me vai ficar para sempre que é um doente, não vou falar em nomes.</p> <p>Sim</p>	<p>Musicoterapia como Libertação</p> <p>Musicoterapia como fonte de satisfação</p> <p>No fim das sessões há maior confiança</p> <p>No fim das sessões há mais expansão</p> <p>No início das sessões há mais contenção</p> <p>No fim das sessões há mais verbalização</p> <p>No início das sessões há pouca verbalização</p> <p>No início das sessões há ansiedade de desempenho</p> <p>No final das sessões há valor acrescentado</p> <p>Importância da música na saúde mental</p>
--	--

<p>Somos colegas, mas há um doente esquizofrénico medicado como é óbvio, mas que ah nas sessões, não só nas sessões do (nome da instituição) mas também na escola, ah me disse uma coisa muito engraçada, que foi, ao final de uma série de sessões, nós temos vários a tocar, ou seja, são vários instrumentos e várias pessoas a fazerem coisas diferentes e, e no final de uma das sessões ele disse-me: eu sinto que a música que nós fazemos aqui, apesar de serem imensos elementos e várias e imensos instrumentos a fazerem coisas diferentes, eu sinto isto como uma coisa, como uma unidade. Ou seja, sinto isto como, como se fosse só uma pessoa, uma só pessoa a tocar, esta composição é tão forte que parece que é só uma, parece que é uma coisa, pronto.</p>	<p>Música ligada a um Sentimento de unidade</p>
<p>E isto é muito engraçado, num doente esquizofrénico em que tem um bocado a ideia da sua identidade como uma coisa fragmentada e, e, e pronto a sua identidade é assim meio dispersa, eu acho muito engraçado ele dizer isto, sentir isto como uma unidade, acho mesmo engraçado.</p>	<p>Efeitos ligados à identidade</p>
<p>Hum Hum</p>	
<p>Assim das coisas mais importantes que eu sinto que é muito bom, em relação a outras coisas, sei lá, a música permite fazer tanta coisa porque permite por exemplo, com doentes mentais definir regras, às vezes são importantes as regras, não é?</p>	<p>Música permite a definição de regras</p>
<p>São importantes por exemplo, a adequação com que se tá na numa situação qualquer e isso é importantíssimo na música, se nós não tivermos, se não tivermos um desempenho adequado é impossível fazer qualquer coisa e isso são aprendizagens que eles se calhar eles, isto na doença mental que eles a vários níveis, em termos de horários, em termos do seu desempenho, em termos daquilo que fazem, da, do seu papel pronto tudo isso, e acho que são pequenas aprendizagens que se fazem ah, que são importantíssimas na doença mental.</p>	<p>Aprendizagens adaptativas</p> <p>Efeito na gestão de horários Efeito nos desempenhos</p>
<p>Hum Hum ok</p>	
<p>Tinha muito mais para acrescentar, mas quer dizer, não podemos ficar aqui três horas ... (risos)</p>	<p>Comentário</p>

<p>coisas, e estes doentes motivam-me muito porque, porque no fundo, no final disto tudo, mostraram que têm uma energia e que têm ali força e que têm ali uma esperança, assim se calhar escondida,</p> <p>mas que...esta técnica promove um bocadinho esta, ir buscar essa esperança, essa força que tá às vezes muito escondida,</p> <p>e depois fascina-me sei lá, surpreendeu-me muito, às vezes alguns doentes terem uma, não diria uma capacidade de insight, não sei se será isso, mas terem alguma profundidade nas coisas que dizem, não só da experiência lá no fórum, mas também na escola na relação com os alunos, isso foi absolutamente fundamental, terem uma profundidade que eu às vezes não tava à espera que tivessem.</p> <p>Ok, ah e da tua experiência na (nome da instituição), qual foi o momento que mais te marcou e porquê?</p> <p>(pausa) Pah tenho dificuldade em.... Olha, a experiência que mais marcou, ah foi na escola</p> <p>e...e pah, porque como sabes no fórum as sessões foram muito limitadas, cinco sessões oh que é que foi, e eu na escola tive sempre, sempre, semanalmente e nunca houve interrupções.</p> <p>E na escola houve uma coisa muito, muito engraçada, que foi uma experiência que me marcou, é provavelmente aquilo que eu recordo com mais, com mais intensidade, foi ah, foi a relação que os doentes do (nome da instituição) estabeleceram com os alunos.</p> <p>São alunos com, com défices de atenção e com uma série de outros problemas e tudo mais, às vezes miúdos com muito problemas sociais, habilidade social, não terem assim muita capacidade de estarem com os outros, e ali, desenvolveram laços incríveis, ah, pah de serem quase uma família, quando se viam, abraçam-se uns aos outros e não sei quê, pah é lindíssimo achei isso maravilhoso, e, e essa foi a experiência que achei mais interessante, esta articulação, esta e este contacto com, com os doentes e porque, repara, eles olhavam para os doentes do (nome da instituição) e diziam: o que é isto? São de facto estranhos, não é? Eles são... e depois quer dizer essa barreira desapareceu completamente e tornaram-se assim</p>	<p>Constatação de energia e força</p> <p>Promover esperança</p> <p>Capacidade de insight</p> <p>Capacidade de aprofundamento</p> <p>Memória mais marcante</p> <p>Comentário</p> <p>Memória mais marcante</p> <p>Desenvolvimento de laços afetivos</p> <p>Consciencialização</p> <p>Expressão afetiva</p>
--	--

<p>muito amigos, muito afetuosos uns com os outros e isso foi, foi muito giro. É engraçado.</p> <p>Já agora, também para ficar aqui registado, queres-me explicar um bocadinho como é que funcionavam as sessões entre fórum e escola... a diferença... consegues dizer-me?</p> <p>Sim, ou seja, na, no (nome da instituição) é aquilo, é aquele programa que eu te enviei, falei agora aqui um bocadinho de uma forma muito sucinta, na escola nós, ah funcionávamos de uma maneira um bocadinho diferente, que é, eu tinha uma série de sessões programadas, onde trabalhava uma série de competências que eu achava importantes,</p> <p>mas à medida que vou trabalhando e que vou tento essas sessões, vou-me apercebendo nas próprias sessões que há coisas que, que se deveriam trabalhar a seguir, portanto às tantas interrompia e, e na semana a seguir trabalhava com isso, por exemplo, por exemplo eu apercebia-me que muitos dos alunos, ah...às vezes tinham uma grande dificuldade em usar a voz de uma forma adequada, ou seja, por exemplo gritavam, e depois gritam com os professores, gritavam com os doentes da (nome da instituição) também, em vez de dizerem: olá estás bom? (dito num tom cordial), diziam: oláaaaaaaa. Uma ganda confusão, pah a forma como estes miúdos usam a voz ah é completamente desadequada, vamos trabalhar a voz, vamos trabalhar a voz como, como forma de expressão e trabalhar a vários níveis, por isso, depois fazia sessões só com algum ritmo e depois com voz incluindo os do (nome da instituição) também e... e pah era isso, trabalhando à medida das necessidades sabes...</p> <p>Ir adaptando ok, então as sessões com eles ocorriam quer no fórum quer na escola, com os tais miúdos é isso?</p> <p>Não, no fórum nunca existia com os miúdos...</p> <p>Não não, no fórum, e com os miúdos duas sessões diferentes...</p> <p>Sim</p> <p>Ok</p> <p>Mas não te esqueças que na escola ia um grupo do (nome da instituição)</p> <p>Lá à escola?</p> <p>Sim</p>	<p>Programa de intervenção no (nome da instituição)</p> <p>Programa de intervenção na escola</p> <p>Flexibilidade do programa de intervenção (trabalhar à medida das necessidades)</p> <p>Sessões na (nome da instituição)</p> <p>Comentário</p> <p>Sessões na escola</p> <p>Comentário</p> <p>Envolvimento da comunidade</p>
---	---

<p>Ok, e a sessão era conjunta?</p> <p>Era em conjunto.</p> <p>Era conjunto, ok.</p> <p>Sim, era cinco elementos do (nome da instituição) ou seis, que iam lá sempre, sim.</p> <p>Ok ah, então sem citar nomes, gostaria que escolhesses um caso, para falares sobre a sua evolução individual e consequentemente clínica, apoiem-se nas palavras ou expressões que eu te envie, aquele documento.</p> <p>Epá mas isso eu não vi.</p> <p>Podes ver agora, não há problema, aliás é como se nós tivéssemos... tivemos que adaptar a situação devido a esta situação, se nós tivéssemos cara a cara eu ia agora neste momento dar-te a folha, por isso peço que abras, que abras ah a folha não sei se consegues.</p> <p>Então espera aí que vou, vou buscar o Ipad.</p> <p>Boa, tá bem tá bem.</p> <p>(pausa grande) Portanto isso, mandas-te para o mail, não foi?</p> <p>Exatamente sim.</p> <p>(Pausa) Pera aí que ele tá, tá a receber.</p> <p>Sim, sim, força, foi juntamente com o consentimento também.</p> <p>Eu vi, mas não abri nada.</p> <p>Sim, Sim.</p> <p>(pausa grande) Ok, é o documento entrevista, não é? Lista B entrevista não é?</p> <p>É exatamente sim (pausa) pronto são uma série de expressões ah, alguns são sintomas, outros são efeitos da medicação, são algumas coisas que esta população vai sentindo, ou que pode vir a sentir. Não necessariamente todos sentem mas que são algumas ideias daquilo que eles expressam que experienciam. Pronto, e sem citar nomes, queria que me falasses de um caso sobre a sua evolução individual e consequentemente clínica, apoiando-se se precisares nessa lista de expressões, ou seja, se houve dentro dessas expressões, que são aquilo que eles normalmente vivenciam, se com estas sessões de</p>	<p>Sessões na escola</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário</p>
--	--

<p>musicoterapia, incluindo todas, seja na escola no fórum, se consegues indicar-me um caso que tenha vindo a melhorar nalgum destes aspetos...</p> <p>Sim, olha então a primeira eu tenho aqui uma configuração que é esquisita, cheia de quadrados mas eu consigo ler.</p> <p>Ah desconfigurou...</p> <p>Não, deve ser por causa do Ipad.</p> <p>Consegues ler?</p> <p>Sim, consigo ler.</p> <p>Boa</p> <p>Ahn, sim pronto. Estou a olhar aqui e um dos casos que acompanhei muito de perto porque ia à escola e ia ao, ao fórum. É que de facto este sentia, mas lá está isto facilmente pode ser confundido com a pessoa ser tímida ou uma coisa desse género, mas eu sentia essa pessoa com grande desinteresse e uma grande indiferença, que é o que tu tens aqui. Nesse aspeto eu, por exemplo esse caso que para o fim, ah pro fim não, mas sei lá ao fim de duas três sessões ele tava motivadíssimo com estas cenas, nunca faltou foi sempre às sessões foi sempre motivado e ao início eu não sentia nada disso. Isto pode ser o facto de ele ser tímido e não me conhecer bem, tar ali mais reservado e não sei quê, mas de facto era isso que eu senti.</p> <p>Em termos de dificuldade em expressar sentimentos e emoções eu nunca senti dificuldade da parte dessa pessoa, desse paciente, senti sempre que era uma pessoa com alguma profundidade e, portanto, eu nunca senti assim grande dificuldade.</p> <p>Nunca senti afastamento social,</p> <p>em relação há falta de objetivos senti claramente que ele ficou tão, tão embrenhado nesta, nesta cena da escola, que todos os dias trazia-me uma música feita e portanto tinha esse trabalho e andava a fazer, a recuperar uma série de músicas que já não se lembrava e tudo mais, e portanto em termos de falta de objetivos foi uma coisa que claramente mudou porque sinto que talvez não tivesse,</p> <p>ah a motivação, sentia uma motivação.</p>	<p>Comentário</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário</p> <p>Ganho motivacional através da música</p> <p>Motivação para as sessões</p> <p>Facilidade do utente em expressar sentimentos e emoções</p> <p>Ausência de afastamento social</p> <p>Ganho de objetivos através da música</p> <p>Ganho motivacional através da música</p>
---	---

<p>Ah, aqui em relação à expressão emocional diminuída nunca senti, porque sentia que era uma pessoa sempre muito transparente e às vezes até transparente de mais, falava muito sobre ele próprio, sobre as suas emoções e portanto, sempre senti neste doente uma inquietação e uma agitação isso sim,</p> <p>movimento lentos isso não,</p> <p>de sedação mais ou menos, deixei depois de sentir.</p> <p>Comprometimento cognitivo nunca senti, não,</p> <p>falar pouco/pobreza do discurso lá está já disse também nunca senti isso.</p> <p>Sentir ou pensar em coisas opostas às que faz também nunca senti,</p> <p>diminuição do desempenho social, não sei, senti, sinto e se calhar tu sabes, mas de há uns tempos para cá este doente sofreu uma alteração muito grande na sua vida social, do sítio onde vive passou a viver noutra sítio, e senti que ele estava muito empenhado e com algum medo, alguma ansiedade, mas empenhado, motivado para fazer isto.</p> <p>Senti-o ativo, tens aqui pouco/ativo dinâmico e sentia-o ativo</p> <p>ah....</p> <p>Dificuldade em sentir prazer pelas coisas em geral é uma coisa que eu trabalhava muito nas sessões, que é no fundo nós procurarmos aquilo que nos dá prazer e portanto no fundo, um bocadinho à procura daquilo, daquelas competências que não sabíamos que tínhamos e que se calhar há competências que temos e que podemos aproveitá-las, e uma delas que eu trabalhava muito era encontrar, tentar encontrar aquilo que nos dá prazer, aquilo que nos dá prazer de uma forma segura e de uma forma adequada e trabalhamos um bocadinho isso,</p> <p>e senti que ele passou a ter muito prazer principalmente com a música, não descobriu agora, já tinha, mas era uma coisa que estava um bocado mirrada, um bocado fossilizada quase.</p>	<p>Facilidade do utente em expressar sentimentos e emoções</p> <p>Agitação e inquietação presentes</p> <p>Ausência de movimentos lentos</p> <p>Sedação sentida numa fase inicial</p> <p>Ausência de comprometimento cognitivo</p> <p>Facilidade do utente em comunicar</p> <p>Congruência no pensamento e comportamento</p> <p>Ansioso, mas empenhado e motivado</p> <p>Utente dinâmico</p> <p>Trabalho de treino de competências</p> <p>Novo ganho de prazer pela música</p>
---	---

<p>Movimentos impulsivos que acontecem sem querer, eu não.... Quer dizer pah sentia às vezes que eram coisas, sei lá às vezes ir à casa de banho, às vezes no meio de uma sessão importantíssima, ah agora quero ir à casa de banho, ter que ir logo não sei quê, aquelas coisas todas, corpo rígido e duro senti sempre muito, descontrolo por impulso talvez um bocadinho sim um pouco.</p> <p>Ah, então por fim, há mais alguma informação extra que consideres pertinente acrescentar sobre a temática em geral, as artes expressivas, neste caso a música, saúde mental...</p> <p>Pah (riso) às vezes com perguntas tão abertas, às vezes tenho dificuldade em responder, portanto não sei que te diga, não sei, pronto eu acho que isto é uma atividade que é muita gira, que é muito engraçada e é uma coisa que me deixa bastante triste é não poder dar segmento a isto, porque já percebi que isto vai-se manter assim...portanto... pah, deixar isto a meio foi o que foi possível, e fico contente mas isto... pronto não vai acontecer mais nada este ano acho eu.</p> <p>Sim, esta situação está como está, sim... pronto, então olha, obrigada pela tua ajuda.</p> <p>Espero ter-te ajudado.</p> <p>Sim, obrigada.</p>	<p>Impaciência no utente</p> <p>Presença de rigidez no utente</p> <p>Presença de impulsividade no utente</p> <p>Comentário</p> <p>Desabafo acerca do fecho da intervenção</p> <p>Comentário</p>
--	---

Participante 2

Dados	Códigos
<p>Então, enquanto orientadora e facilitadora aqui das sessões de pintura do (nome da instituição), quais é que são os principais objetivos das sessões, o que é que é costuma ser trabalhado?</p> <p>O que costuma ser trabalhado, o que costuma ser trabalhado, ah costuma ser trabalhado o despertar interesse acerca das sessões tanto da pintura e desenho, desde a própria expressividade,</p>	<p>Promover a abertura à expressividade</p> <p>Trabalho de treino de competências cognitivas</p>

<p>e através da maior concentração, atenção, essas coisas e, sim...focar o certo no percurso, sim acho que é isso.</p> <p>Certo, e como é que descreves o modo como os utentes iniciam a sessão?</p> <p>Por exemplo, a nível comportamental, emocional, como é que eles vêm?</p> <p>Como é que estão no início da sessão?</p> <p>Como é que são, ah são, são, (riso) são tão ...eu não notei nada de estranho de, algo de sublinhar ah...estão à espera das coisas, quem, quem costuma participar, tem...sim, estão à espera de pôr as coisas para começarmos, tranquilidade e interesse...</p> <p>E sentes alguma diferença então, por exemplo, no modo como terminam as sessões? Alguma diferença neles que sintas entre o início e o fim das sessões?</p> <p>Sim, vá porque ao início às vezes há sessões que no início de facto, às vezes os utentes chegam mais cansados e isso, ah às vezes de facto é verdade que eu encontro que estão quase a dormir,</p> <p>e no final não, no final é tudo completamente diferente com bastante dinamismo e alegria.</p> <p>Hum, hum ok e da tua experiência profissional na (nome da instituição) como é que consideras que as artes expressivas, neste caso a pintura e o desenho, têm impacto na saúde mental destes utentes?</p> <p>Ah, sim como eu disse eu vejo a diferença, vejo a diferença ah na capacidade expressiva portanto, eu acho que esta é muito importante</p> <p>porque significa que realmente estão a desenvolver uma capacidade de entrar em contacto com zonas mais profundas de nós, mais...que é o que normalmente deve acontecer numas sessões de...numa atividade artística.</p> <p>E, portanto, eu acho que estes são mesmo</p> <p>a (pausa) podes repetir a pergunta?</p> <p>Diz?</p> <p>Podes repetir a pergunta?</p> <p>Sim, da tua experiência profissional ao longo da (nome da instituição) como é que consideras que as artes, neste caso a pintura e o desenho têm impacto na saúde mental destes utentes?</p>	<p>Início das sessões sentido com tranquilidade</p> <p>No início das sessões denota-se cansaço nos utentes</p> <p>No fim das sessões denota-se mais dinamismo e alegria</p> <p>Desenvolvimento da expressividade através da pintura</p> <p>Entrada em zonas mais íntimas e profundas do Eu através da pintura</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Dúvidas/questões</p>
---	---

<p>Portanto, esta parte expressiva acho fundamental no desenvolvimento do ser humano, nós nos afastamos e acho que perdemos mesmo a capacidade de encontrarmo-nos</p> <p>e relativamente depois este caso também é, pode ser mesmo uma maior habilidade ... a mexer com as ferramentas, maior habilidade.... Técnica digamos assim,</p> <p>também de memória, de concentração.</p> <p>Hum hum</p> <p>Isto é também muito importante, ah, descobre-se uma curiosidade acerca dos temas dos artistas, dos possíveis artistas... é isso.</p> <p>Hum hum e como sabes os utentes têm uma carga medicamentosa, de medicamentos muito elevada, que os pode prejudicar a certos níveis, por exemplo, emocionalmente, socialmente, comportamentalmente, qual te parece ser a vantagem deste tipo de atividades nestes utentes face à medicação?</p> <p>Ah... ou seja, o que é que posso dizer... eu não sou profissional de saúde nem sei, não posso dizer quando tomam, quanto, mas o que, o que foi mesmo dito por todos os utentes, que todos eles costumavam dormir durante o tempo todo,</p> <p>mas há alguém que continuava a dormir o tempo todo quando não havia sessões de pintura, também ...ou seja, às vezes há alguém que não para durante duas horas, isto é uma diferença enorme e...e...é isso e do início ao final há uma diferença porque, a atividade é realmente uma atividade que tem a ver com algo, com algo de interno, assim...assim... (um telefone toca) ... isso é importante</p> <p>que, que... desculpa havia um telefona.</p> <p>Não faz, não faz mal.</p> <p>(pausa) Desculpa estou um bocado desconcentrada.</p> <p>Não faz mal, não faz mal...queres que repita a pergunta?</p> <p>(impercetível) era isso?</p> <p>Diz?</p> <p>Em relação aos medicamentos...</p>	<p>Promover o desenvolvimento</p> <p>Promover o encontro</p> <p>Treino de competências técnicas</p> <p>Treino de competências cognitivas</p> <p>Promoção da curiosidade</p> <p>Sono associado à medicação psiquiátrica</p> <p>Diminuição dos períodos de sono</p> <p>Relação com o interno</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário</p>
--	--

<p>Sim, o que é que a pintura trás de bom face à medicação que eles tomam e é muito elevada... O que é que a pintura trás de diferente que os possa ajudar neste sentido...</p> <p>Acho que sim, porque é visível mesmo ao longo da aula, mesmo da aula e...eu acho, não tenho uma ideia eu acho, porque não sei os (toca um telefone) uma coisa diferente, não sei não tenho os dados disso, portanto o que eu posso dizer é, ao longo do tempo eu posso ver o interesse, o que é que acontece desde o início, que já foi a algum tempo, mesmo ao final, não das sessões mas mesmo do curso.</p> <p>Hum hum</p> <p>E sim eu desde sempre noto um interesse, um interesse maior e é fundamental para ultrapassar os problemas (impercetível) medicamentos.</p> <p>Hum hum...o que é que mais te surpreende nestes utentes e porquê?</p> <p>A liberdade.</p> <p>A liberdade?</p> <p>Sim</p> <p>Ok...</p> <p>É especial, porquê? Porque não é tão simples assim encontrar nos utentes, nos utentes, nas pessoas, nos colegas, nas pessoas que pintam, são muito mais tradicionais, são muito mais ...</p> <p>Então eles estão menos condicionados, ou mais livres é isso?</p> <p>Exato (estão menos condicionados)</p> <p>Ok. E da tua experiência na (nome da instituição) qual foi o momento que mais te marcou e porquê?</p> <p>(pausa entre riso) Estas perguntas são...não sei bem o que responder ah... marca-me sempre o momento muito ah que vejo algo de especial, pode ser uma disposição, uma ou um gosto especial e nalguns deles um <i>tochi</i> especial.</p> <p>Hum hum</p> <p>Portanto, mesmo quando estava a fazer pintura e desenhos que são incríveis e, e é sempre marcante (riso), é sempre marcante, não há um, não há ah, depois outra coisa sim houve uma exposição e eu vejo as caras deles...</p> <p>Hum hum</p>	<p>Crescente interesse dos utentes pela criação artística</p> <p>Crescente interesse pela criação artística</p> <p>Liberdade de ser dos utentes</p> <p>Comentário</p> <p>Liberdade de ser dos utentes</p> <p>Liberdade de ser dos utentes</p> <p>Comentário</p> <p>Memória mais marcante</p> <p>Memória mais marcante</p>
---	---

<p>E os que costumam participar nas sessões, que é uma situação ah que normalmente, finalmente alguém reconhece os valores.</p>	<p>Reconhecimento e importância do olhar do outro</p>
<p>Ok</p> <p>E isto, isto é para todos, porque quando há uma exposição todos são (impercetível) mas neste caso desse mesmo, das caras diferentes, que, que uma íntima...via felicidade.</p> <p>E sem citar nomes, gostaria que escolheesses um caso para falares sobre a sua evolução individual, e conseqüentemente clínica, ah e agora, se calhar é que eu pedia que tu olhasses para aquela folha que eu enviei que tinha ...</p>	<p>Reconhecimento e importância do olhar do outro</p>
<p>Sim</p> <p>Que tinha aquelas palavras, aquelas expressões, se quiseses apoiar-te nessas palavras, nessas expressões, para escolheres um caso para falares sobre a sua evolução ao longo do tempo, ah das sessões de alguém que tenha... melhorado em alguns aspetos, nomeadamente dos aspetos que estão nessa folha. Tens tempo para pensar, fica à vontade.</p>	<p>Comentário</p>
<p>Ah eu neste caso não sei se pode ser assim, mas para ser mais, mais uma coisa séria, ainda vou pensar mais tá bem? Eu vou pedir se for possível, agendar outro dia porque eu tenho numa pen drive, quarenta pessoas o percurso de cada uma.</p> <p>Ah...mas... eu poderia fazer, mas como eu não faço isso com todos depois...nós temos de ter aqui alguma... algum enquadramento, ou seja, as condições terão que ser as mais idênticas possíveis para todas as pessoas que dão opinião. Mas, não é preciso fazeres um enquadramento gigante, podes dar alguns exemplos simples...</p>	<p>Comentário</p>
<p>(pausa) A mim é-me difícil responder a isso, posso dizer umas coisas, mas depois haver mais importantes, ah, ou seja, relativamente a isso vou escolher uma pessoa, só uma pessoa e ver o que é que acontece com uma pessoa é assim...</p> <p>Podes dar vários exemplos, se quiseses, em duas ou três palavras (frases) ... não é preciso ser uma coisa muito...</p>	<p>Comentário</p>
<p>Olha lembrei-me de um caso de uma pessoa.</p> <p>Sim</p>	<p>Comentário</p>

<p>Uma pessoa...ah...no início, no início, mas mesmo há muito tempo atrás, não gostava, quer dizer participava, mas muito pouco à vontade.</p> <p>Hum hum</p> <p>Ah... Como...continuando a dormir, a fazer outra coisa e tal, e ao longo de tempo, ao longo do tempo a situação mudou completamente, agora fica uma pessoa mais, mais interessada eu achava e todas as vezes eu dizia “como é que posso fazer esta pessoa ficar mais interessada no que estava a fazer?”.</p> <p>Hum hum</p> <p>E pronto, deixei e estes últimos meses foi assim...foi o contrário, continuava a quer fazer mais um, mais um, mais um.</p> <p>Hum hum</p> <p>E isto é fantástico, porque isto é uma pessoa das mais...que eu achava que não se iria interessar pela pintura e pelo desenho é isso.</p> <p>Ok e por último há mais alguma informação extra, que consideres pertinente acrescentar sobre este tema? (pausa) sobre a pintura a saúde mental...há mais alguma coisa que aches importante dizer?</p> <p>Acho que seja importante proporcionar mais reforços, ou seja, ou seja, mais...eu acho muito importante um espaço próprio, acho importante um tempo diferente, se calhar alargado para que a própria pessoa começa a sentir...um...começa a sentir ah, esta atividade como a sua atividade e não como a atividade do fórum.</p> <p>Ok então só para depois quem ler esta entrevista perceber, então o enquadramento das sessões do fórum é como?</p> <p>O enquadramento das sessões do fórum é...é, ou seja, é bom no sentido que sabem que há uma aula pronto, gostam de participar sabem que é aquilo e tal mas, estar por exemplo, o desenvolvimento está mais marcado, acho eu. É uma pergunta, não é uma pergunta acho que seja mais uma certeza, porque realmente acho que, é um passo à frente de ser...seja, pensado e organizado passo a passo, não sei ah mas que saia dum ambiente misto, que não seja ...fica mais uma atividade exterior, não sei como explicar.</p> <p>A pintura e o desenho são uma atividade que não é muito social percebes?</p> <p>Hum hum sim</p>	<p>Início marcado por algum desconforto</p> <p>Crescente aumento do interesse pela criação artística</p> <p>Crescente aumento do interesse pela criação artística</p> <p>Crescente aumento do interesse pela criação artística</p> <p>Aspetos a melhorar no enquadramento das sessões</p> <p>Aspetos a melhorar no enquadramento das sessões</p> <p>Pintura e desenho como atividade íntima</p>
---	---

<p>É uma atividade que é íntima, é a mais íntima ah...</p> <p>E consideras que esse espaço seria importante ter, é isso?</p> <p>Sim, um espaço em que cada um encontra o próprio espaço, pode ser coletivo atenção, não digo que seja uma salinha, uma sala, pode ser a mesma sala mas dedicada apenas a isso portanto com as coisas que continuam a estar lá, portanto, saber que existe um espaço físico onde podem encontrar o próprio espaço interior.</p> <p>Já percebi, sim...Mas sem ser sobre essas questões mais técnicas, entre aquilo que podíamos ou não melhorar nas sessões, em relação à arte expressiva em si, em relação à pintura e aos seus benefícios na saúde mental destes utentes, o que é tu podes acrescentar ou dar da tua opinião como, como facilitadora destas sessões...</p> <p>Sim...</p> <p>O que é que poderias acrescentar mais? Que benefícios é que trás, que mais-valias.</p> <p>Eu acho que conseguem ultrapassar a fase em que a pessoa sente-se doente, em que se sentem um artista (riso) que sentem que estão a fazer qualquer coisa, que estão a super, eu acho que é mesmo a se...a se...deixam o ego para...ah para chegar a uma possibilidade mais profunda.</p> <p>Hum hum</p> <p>E que a doenças, são, não são ...não fazem parte de nós, essa parte mais verdadeira.</p> <p>Hum hum. já percebi</p> <p>E acho que eles estão mesmo a sentir isso.</p> <p>Hum hum</p> <p>Estamos lá, juntos e eles estão mesmo a sentir isto, que é isso que eu tento transmitir e eles percebem porque é uma experiência deles e minha, que estamos a partilhar.</p> <p>Hum hum, então sentes que eles têm entrado mais em contactos consigo próprios é isso?</p> <p>Sim</p> <p>Sim...ok</p>	<p>Pintura e desenho como atividade íntima</p> <p>Encontro do interno a partir do externo</p> <p>Comentário</p> <p>Superação pessoal</p> <p>A doença não faz parte de nós</p> <p>Partilha de experiências entre utente e técnico</p> <p>Comentário</p>
---	--

<p>Mas também, também o saber também partilhar as próprias, as próprias emoções mesmo na pintura e desenho, mesmo... também a parte grupal, mesmo que não seja o meu campo de... de... mas vejo que neste sentido...sim...</p> <p>Hum hum muito obrigada...boa terminámos...</p> <p>Portanto, estão a ultrapassar os preconceitos de tudo, sente-se mesmo que sentem outro mundo, o mundo da arte, isso é importante, nada mais da parte da doença, são valorizados, acho que faz elevar o (impercetível).</p> <p>Boa...terminámos então, obrigada pela tua opinião</p> <p>(riso) Obrigada.</p>	<p>Partilha emocional</p> <p>Criação de laços sociais através da pintura</p> <p>Desestigmatização</p> <p>Valorização</p> <p>Comentário</p>
---	--

Participante 3

Dados	Códigos
<p>Então, como orientadora e facilitadora aqui das sessões de teatro do (nome da instituição), gostaria que me dissesse quais os principais objetivos destas sessões, o que é que costuma ser trabalhado?</p> <p>(pausa) Ok...objetivos destas sessões, ok, posso ter um tempo pra...</p> <p>Claro</p> <p>Para a resposta também... obrigada, não há pressas então...</p> <p>então o objetivo fundamental destas sessões que acho que é também o objetivo desta forma de fazer teatro é... ligar, ligar, isto é em vários sentidos ... sim ligar e religar também, religar também, isto nem vários níveis e várias direções, dimensões... uma delas é ligar o interior no exterior, o interno com o externo,</p> <p>ligar a mente com o corpo</p> <p>e ligar o eu com os outros... esse é o objetivo fundamental e geral. Dentro dele há muitos outros, eh mas tu perguntas o objetivo não é?</p> <p>Os principais objetivos...</p> <p>Ah os principais, ok, isto é... a consequência disto é ... outros objetivos é observar aquilo que é, o que realmente é do nosso, da nossa possibilidade</p>	<p>Comentário</p> <p>Comentário</p> <p>Promover a conexão do interno com o externo</p> <p>Promover a conexão mente e corpo</p> <p>Promover a conexão Eu-outros</p> <p>Promover a observação</p>

<p>de exercer a liberdade, tem a ver com a atenção e portanto, o objetivo é desenvolver a possibilidade de escolher onde é que está a nossa atenção, e de que maneira utilizar a atenção como uma ferramenta para a liberdade, ah portanto, quando falo de liberdade falo de escolha, o objetivo fundamental é conhecer os nossos condicionamentos, aquilo que é uma escravidão interior e também muitas vezes que vem de fora, que tem a ver com os nossos hábitos e com o hábito de como os hábitos e o comportamento, portanto é convocar uma outra forma de fazer, uma outra forma de viver e com os hábitos de pensamento também, isto tem a ver com a imagem de si próprio, o hábito de pensar-se sobre si próprio de certa forma específica, conter o hábito de pensar na forma como os outros nos veem, de uma certa forma específica e encontrar-se diretamente com todos os hábitos e todos os condicionamentos para poder trabalhar com eles como material para transcendê-los.</p> <p>Outros objetivos fundamentais é... sentir-se a si próprio com, enquanto indivíduo ao mesmo tempo que enquanto a fazer parte de uma comunidade, isto é, a comunidade é neste sentido de grupo de teatro, e os que estamos ali a fazer aquela experiência e ao mesmo tempo é abrir a possibilidade de perguntar-se: que há para dizer? Aos outros, aqueles que estão por fora dessa comunidade, que são a comunidade geral, a sociedade e que a figura deles seriam de espetadores e, e não só a liberdade e a possibilidade de escolher algo para dizer e de criar sentido, se não também de fazê-lo efetivamente.</p> <p>E outros objetivos fundamentais é ... também na direção do religar é... abrir o jogo, a possibilidade de, é sempre um jogar com, não sei se jogar é a mesma palavra em português, mas pronto. Sempre jogar com, e nisto uma das regras fundamentais e particularmente destas sessões, é dissolve-se a ideia de...a regra fundamental do jogo é que não há, não existe o errar, o verbo como tal, então já é uma primeira experiência de abertura e também que está sempre a possibilidade de não jogar também, mas ao mesmo tempo fazer parte a partir da observação.</p> <p>Ah então nessa possibilidade de escolher é também outra das dos objetivos fundamentais das sessões.</p>	<p>Trabalho de atenção interna</p> <p>Trabalho da imagem de si</p> <p>Trabalha-se a manutenção da individualidade dentro de um todo</p> <p>Comunicação com a comunidade</p> <p>Fomentar o jogo, superando a ideia de “erro”</p> <p>Trabalha-se a possibilidade de escolha</p>
---	---

<p>E, outros objetivos fundamentais é (pausa) fazer e criar, sim criar e desenvolver uma sensibilidade aberta isto é, ver de novo quando se está a ver, sentir quando se está a sentir, ouvir de novo, gerar um par, corpo/mente disponíveis e abertos... há o espaço, relação com o espaço, relação com o próprio corpo e de alguma forma ter consciência de que este corpo ocupa um espaço aqui e é importante reconhecer isso para começar a exercer a liberdade, na verdade.</p> <p>Pronto, eu começo a falar, com o primeiro acho que está tudo incluído, para primeiro acho que... é isso. (risos)</p> <p>Então, como é que descreves o modo como iniciam as sessões, por exemplo a nível comportamental, emocional, isto por exemplo se houver uma diferença entre o modo como iniciam e o modo finalizam as sessões...o que é que podes dizer relativamente a isto?</p> <p>Okay sim, a primeira pergunta fechada, se há diferença ou não, absolutamente sim, ah geralmente considero muito relevante para mim, isso me ensina muito.</p> <p>A forma como se inicia em geral há algumas resistências, ao princípio, havia mais antes, agora o grupo já tem treino, com treino tudo muda, mas algumas resistências, muitas vezes aquele “não” pra fazer algo, aquela coisa que vai tirar-nos da nossa zona do hábito e do... do quotidiano...</p> <p>Hum hum</p> <p>É forte é... e então há corpos quotidianos, aquela mentalidade mais habituada naquele indivíduo que está ali forte, no início há sim, então isto reclama uma certa forma de versatilidade e flexibilidade como para iniciar devagarinho, com a consciência que vamos entrar numa outra forma de estar, numa forma extra quotidiana de estar, uma forma extra quotidiana de observar-se a si próprio, estar ligado aos outros e ao espaço e... e na medida que a viagem transcorre, na medida em que a viagem transcorre, focado particularmente na experiência da atenção e da concentração, passando pelo jogo e pelas improvisações</p> <p>e por tudo o que vem depois é ... ao final das sessões o que há é ... leveza, por uma parte, a nível do corpo é muito visível, há outros corpos há outras corporalidades é, desde o mais visível da postura</p>	<p>Desenvolver a sensibilidade/o foco aos/nos sentidos</p> <p>Comentário</p> <p>Constatação de diferenças início-fim das sessões</p> <p>Resistência no início da sessão</p> <p>Resistência para iniciar a sessão</p> <p>Tomada de consciência do aqui e agora essencial na sessão</p> <p>Trabalho de atenção e concentração</p> <p>No fim das sessões denota-se uma mudança postural</p>
--	--

<p>até a nível, vou dizer com este conceito porque não sei outro, a nível emocional, eu podia dizer a nível de vibração, o que mais forte é entusiasmo, alegria e mais energia.</p> <p>Ou seja, o fruto de passar pelo esforço e transcender dá aquela ideia de esforço, aquela ideia, aquela coisa que me puxa, se não, há mais disponibilidade e abertura e em termos emocionais é alegria.</p> <p>Isto generalizado, tou a falar da minha experiência também, principalmente, também tem a ver com os olhos que veem, mas na minha experiência é que ficam mais alegres depois das experiências com elas e eles, e vejo isso neles e nelas e também isso, entusiasmo, qualquer coisa que protejam em relação às próximas músicas que vamos a preparar, as próximas peças, as novas ideias e maior autoconfiança</p> <p>também assim como ... e a voz, a voz, a postura e a forma de mover-se e mexer, a voz muda, a voz está mais...é o treino vocal também, mas a voz, consigo ouvir melhor, há mais gestos também e pronto é isso...</p> <p>(risos)</p> <p>Boa, então da tua experiência profissional ao longo deste processo na (nome da instituição), como é que consideras que as artes expressivas, principalmente neste caso o teatro, que impacto é que têm na saúde mental destes utentes?</p> <p>(Pausa longa) Vou começar a dizer o que foi mais forte para mim, da descoberta deste tempo que é, tudo o que a mente produz nestas sessões é material de trabalho, tudo sem exceção, não só quando a pessoa já estão, ou o ator ou atriz já estão na personagem, se não em todos os níveis. Tudo o que acontece é material de trabalho, é reconhecido é aproveitado e ... importa...importa e faz sentido.</p> <p>E estou a arrepiar agora um bocado porque estão a vir muitas lembranças e acho que uma parte fundamental tem a ver com isso,</p> <p>com (pausa) é uma linguagem, uma experiência que diz “sim” a todos sem exceção e que esse dizer sim, é dizer sim ao seu si próprio ao... é...faz sentido que o que daqui surge para dizer, faz sentido a minha ação é... isto acrescenta muito há ... a noção de que é importante a existência de ti e de todos nós,</p>	<p>No fim das sessões denota-se aumento da vivacidade</p> <p>No fim das sessões há mais alegria</p> <p>Vivacidade ao encontro da autoconfiança</p> <p>No fim das sessões há aumento da expansividade</p> <p>Validação e reconhecimento do sentido de todos os materiais produzidos pelos participantes</p> <p>Partilha pessoal</p> <p>Reforço da identidade pessoal dos participantes</p>
---	---

<p>de alguma forma o fundamental, eu acho que a principal mudança, tem a ver com a imagem de si próprio e a maneira de estar ligado aos outros...desminui profundamente o medo de ser julgados, porque também dentro da forma destas aulas, trabalhamos diretamente sobre a questão dos juízos, do julgamento, principalmente de um para um, não é? Temos ali a figura do juiz e fazemos trabalhos específicos com ela, para dissolver essa parte, que é conectando com a ingenuidade da criança quando brinca, e acho que o fundamental é isso, disminui profundamente o medo de ser julgados e... pra trocarem....</p> <p>É importante o que tenho para dizer, os outros querem ouvir o que eu tenho para cantar, posso dançar com outros porque agora posso dançar, isto às vezes pode soar como uma idealização que acontece, mas eu acho que acontece realmente.</p> <p>Porque também o que aconteceu comigo quando comecei a fazer teatro desta forma, não é... há formas diferentes de fazer teatro, esta forma específica, tem certas características que eu depois posso partilhar contigo, com textos e se calhar é rico e te serve,</p> <p>mas pronto, o que muda fundamentalmente em medidas assim mais convencionais é, aumenta o autoestima, para dizer assim com conceitos ligados a estas coisas,</p> <p>autoconfiança obviamente</p> <p>e principalmente a maneira de estar em relação, acho que cria laços e um sentido de comunidade que esta prática assim tem como características, fundamental, o teatro é sempre com... o teatro não existe enquanto individuo, o teatro, o teatro é sempre com, ainda que seja um monólogo é sempre com, a relação com aquele espectador, acho que é o fator, nos pôr em foco. O que é que temos para dizer?</p> <p>O que é que queremos transformar também, nos deixa transformar eu acho que amplia a nossa experiência de liberdade enquanto escolha, posso escolher estar a observar isto ou aquilo e treinar essa possibilidade de escolha onde está pousada a atenção e pronto é isso. Revelador e mostra muito, é isso também, para outro conhecimento também contribui.</p>	<p>Trabalhar o medo de ser julgado</p> <p>Auto valorização</p> <p>Partilha</p> <p>Aumento da autoestima através do teatro</p> <p>Aumento da autoconfiança através do teatro</p> <p>Sentido de comunidade</p> <p>Estimular a interação eu-outro</p> <p>Possibilidade de escolha através do teatro</p>
---	--

<p>Ok então, estavas a referir que havia um tipo de teatro que faziam, assim em duas ou três palavras (frases), assim rapidamente consegues dizer que teatro é esse?</p> <p>Ok este teatro é...aqui em Portugal é chamado o teatro físico é um teatro que coloca o foco sobre a experiência no corpo e das sensações, para ligar realmente o corpo à mente, trabalha com isto como aliados e isto é o teatro que nós fazemos, que vai sempre a procurar as coisas ligadas à comunidade, vai procurar... é a antropologia teatral, um teatro de Grotowski eu depois posso enviar, mas é principalmente é isso, um trabalho de um teatro que coloca o foco na experiência do corpo ligado à mente... nessa junção, nessa presença...</p> <p>Ok então como sabes os utentes têm uma grande carga medicamentosa ...</p> <p>Uma grande carga quê? Desculpa?</p> <p>Carga medicam....de medicamentos...</p> <p>Sim, sim</p> <p>Que os pode prejudicar a vários níveis seja comportamentalmente, seja emocionalmente, socialmente, o que é que achas na tua opinião, qual te parece ser a vantagem deste tipo de atividade face à medicação?</p> <p>Ok...o que vejo é ...a medicação de alguma maneira adormece, adormece funções e adormece o corpo, fica, fica... isto é desde a minha observação, mas do que eu vejo é que a medicação puxa o corpo pra o sedentarismo, pra...isto é, pra ficar quieto, imóvel e a mente também, e o que eu acho que acontece é ...</p> <p>com estas práticas em relação com eles à meditação (risos)... com a medicação é que todas aquelas funções tanto físicas, aquelas funções psicofísicas que são desde a minha observação adormecidas ou bloqueadas ou silenciadas ou negadas de alguma maneira, este trabalho vai procurar puxar na outra direção, portanto o fato de ser uma força na direção oposta trás um equilíbrio, o equilíbrio fisicamente é isso, duas forças opostas a puxar de um lado para o outro não é? E que acho que acontece isso, que é puxa por reativar e por vitalizar aquilo, e por dar consciência que aquilo também está adormecido. Então o que eu acho que acontece é nesse puxar</p>	<p>Descrição do tipo de teatro praticado (teatro físico)</p> <p>Dúvidas/questões</p> <p>Comentário</p> <p>Efeito de adormecimento da medicação psiquiátrica</p> <p>O teatro procura ativar funções adormecidas</p> <p>Vitalização do indivíduo</p>
--	--

<p>para ativar e vitalizar e para reconectar o que também fica desligado ou separado da experiência do corpo com os pensamentos, pronto... o que faz o treino é equilibrar, o que faz é puxar para que aqueles efeitos de adormecimento acordarem, tanto a nível da atenção, como do pensamento, da imaginação e liberdade do corpo, que na verdade estão sempre ligados.</p> <p>Consegues dar um exemplo prático disso?</p> <p>Disto que estou a dizer agora?</p> <p>Sim, como é que o teatro consegue fazer essa ...esse...impedimento do adormecimento ...</p> <p>Ok, um exemplo prático de um caso concreto ou de algum exercício, alguma situação...</p> <p>Um exercício por exemplo sim</p> <p>Sim, a partir de algo básico como é estar em pé e fazer mobilidade articular, começar por fazer mobilidade articular...enquanto estamos a queimar na fogueira que imaginamos as nossas emoções negativas, aquela coisa que queres deixar na fogueira não necessariamente emoções</p> <p>mas ...então aqui temos as três dimensões, temos a dimensão da ficção, que é o componente da imaginação do teatro que é a fogueira, temos a relação com o que a mente está a criar, os pensamentos, ideias, daquilo eu nós queremos deixar queimar na fogueira, e ao mesmo tempo que queimamos, deixamos com todo o corpo comprometido que está a mexer para queimar na fogueira, então ali está o corpo.</p> <p>Nestas três dimensões quem estava sentado com a cabeça para baixo e sem vontade de fazer algo é ...fica em pé, queima aquilo que faz e puxa para baixo, integrando o corpo, o corpo acorda, e imediatamente o corpo já fica alerta e ativo para continuar a mexer e a partir daí dançar ou cantar, ou as duas coisas ao mesmo tempo e pronto, acontece a mesma coisa com aquilo que está a bloquear, aquelas ideias de não posso, não quero, não sinto vontade, estou cansado...</p> <p>Então para quem for ler esta entrevista possa perceber, podes explicar um bocadinho o que é a fogueira?</p> <p>Okay a fogueira é ...em princípio é o círculo, o grupo estar em círculo e é uma experiência ritual que nós fazemos um bocado convocando aquelas</p>	<p>Comentário</p> <p>Comentário</p> <p>Ativação corporal e mental</p> <p>Ativar funções adormecidas através da relação mente e corpo</p> <p>Corpo ativo gera funções ativas</p> <p>Exercício metafórico de transformação</p>
--	--

<p>populações ancestrais que até hoje existe não? Onde no meio do círculo há um fogo e onde circularmente também, as pessoas uma a uma vão deixando ali para que se formem cinzas, isto não é deixar de existir se não transformar-se... uma alquimia.</p> <p>E então, para a nossa imaginação, para a nossa ficção de estar naquele espaço que nós escolhemos, ali naquele dia, naquele momento específico com uma ficção específica, depois isto pode ser numa floresta, montanha o que seja, no meio está a fogueira e temos que invocar o valor que a fogueira está a produzir, as cores que a fogueira está a produzir, então ali ativamos a imaginação</p> <p>e naquela fogueira enquanto ritual indígena queimamos tudo aquilo que faz que tanto como o individuo como a comunidade sintam separados, separados do todo, separados do outro, separados de si próprios ...pra re-ligar, unir e fazer isso.</p> <p>O que mais te surpreende nestes utentes e porquê?</p> <p>(risos) então o que mais me surpreende é o... é a criatividade, o que mais me surpreende é a ampla imaginação...sim... e criatividade que estas pessoas manifestaram até agora, porquê o que mais me surpreende isto? Porque...Lamentavelmente por comparação, porque já tenho trabalhado com muitos grupos, de diferentes classes sociais de diferentes cidades, com diferentes situações de vulnerabilidade e neste caso, o que acontece é que eu fico realmente muito surpreendida com ... a possibilidade de mergulharmos nos pensamentos e na experiência do corpo também para trazer elementos e ferramentas que são realmente de um nível de criatividade de quem faz arte, e estão associados e ligadas às coisas que uma mente quotidiana, muito habitual, muito condicional, muito disciplinada não consiga a-cessar, a essa forma de ligar elementos heterógenos. Isso por uma parte,</p> <p>e por outra parte, a honestidade, seja coisas que estão realmente muito fortes nestas pessoas na (nome da instituição). Fico surpreendida que parece que até há uma dificuldade por mentir ou por fazer de conta, que no teatro é algo muito difícil. É muito difícil porque logo pensar em teatro é pensar em fazer de conta algo... e neste caso estou a ver atores e atrizes que</p>	<p>Trabalhar a imaginação</p> <p>Estimular a interação eu-outro</p> <p>Capacidade de criar e imaginar dos utentes</p> <p>Fazer de conta com toda a verdade</p>
---	--

<p>realmente podem fazer isso na verdade, honestamente, que isso é de um alto nível para quem treina teatro é algo muito difícil de atingir e então o que mais me surpreende é a quantidade de coisas ao nível da criatividade e honestidade, eles manifestam nas sessões e eu como atriz estou como maior aluna ali na verdade isto é assim (riso) absolutamente.</p> <p>Ok...e da tua experiência na (nome da instituição) qual foi o momento que mais te marcou e porquê?</p> <p>(pausa) Ah ah ... ok... o momento que mais me marcou foi quando estávamos perto do momento de estreia das peças é... que foi um momento para mim enquanto professora e encenadora, bastante intenso de muito trabalho de muito, muita, também sentido de responsabilidade e portanto teve assim como alguns momentos onde eu me vi em stress, a pensar em figurinos, música é muitas coisas e de repente era como muito maior do que eu achava que era, que podiam fazer desde aquele papel, ou seja, o que mais que marcou foi que tudo o que eu até aquele momento tinha manifestado aos atores e atrizes para trabalhar em termos de concentração, serenidade, atenção, de disfrutar, de lembrar sempre que estamos a brincar, sem la mente, todas aquelas coisas que eu tinha transmitido que eu sempre tento praticar e transmitir nas sessões naquele momento de stresse eu comecei, isto começou a crescer em mim e foram eles e elas que me lembraram disso... a maioria quando reconhecia isto... e foi o momento mais importante para mim assim como...que toda a experiência pedagógica há uma ida e volta e pronto ali foram eles que encarregados de lembrar a mim o que eu havia estado a expressar antes, pronto, isso. Isso foi o mais bonito até agora, o mais relevante.</p> <p>Sem citar nomes, gostaria se possível que escolheesses um caso para falares sobre a sua evolução individual e consequentemente clínica...e agora para esta pergunta é que eu pedia que olhasses para aquele documento das expressões que eu enviei ...</p> <p>Ah ok</p> <p>Sim, se precisares de te apoiar nalguma dessas expressões para falares sobre o teu caso, se não podes falar dando outros exemplos... isso no fundo são coisas que eles vão expressando que sentem ...nem todos</p>	<p>Partilha pessoal</p> <p>Capacidade contentora e de compreensão do outro por parte do grupo de participantes</p> <p>Comentário</p>
--	--

<p>claro, são alguns exemplos daquilo que eles sentem como consequências ... da medicação ou sintomas. E se calhar se te ajudar a pensar podes olhar para essas expressões e ver se alguém evoluiu dentro desses modos (pausa) tens tempo fica à vontade...</p> <p>Ok perfeito, perfeito (pausa) tenho dois casos que na verdade são semelhantes agora tenho que escolher só um? Porque na minha mente...</p> <p>Podes dizer os dois sim</p> <p>Na verdade são muito semelhantes...Posso nomear coisas daqui como o que havia, ou seja, dificuldade em sentir prazer pelas coisas em geral, expressão emocional diminuída, falta de motivação, pouca atividade, pouco ativo e...sim é isto, movimentos lentos e sedação, sim, basicamente é isso, corpo rígido e duro, pronto assim mais ou menos assim como a situação anterior,</p> <p>e depois, particularmente a partir do momento em que estas pessoas começaram a ter um, desenvolveram e começaram a aprofundar, na personagem das peças especificamente isto trouxe um entusiasmo e uma.... e uma autoconfiança</p> <p>que realmente fez que a maneira de estar do corpo, a maneira de dizer, a expressão, a voz, se abra realmente ...sigam com ideias.</p> <p>De uma sessão à outra chegaram com ideias para acrescentar às personagens (pausa) eu acho que estes, sim, na verdade são vários, mas particularmente há dois casos</p> <p>que têm estas características de quase não haver palavras ou movimentos subtis que seja a partir daqui, para depois ser um grande vulcano de ideias, de vontade...</p> <p>e volto para este aspeto que é, a partir de que estas duas pessoas tiveram personagens específicas na peça, um papel específico e a compreensão de que eram indispensáveis...</p> <p>Hum hum</p> <p>Ou seja, a experiência de que realmente importa que eu esteja aqui a fazer isto, tem um papel tem um lugar, eu acho que a partir daquele momento se assumiu uma responsabilidade com aquilo... trouxe muita palavra, que</p>	<p>Comentário</p> <p>Dificuldade em sentir prazer Expressão emocional diminuída Falta de motivação Pouca atividade Movimentos lentos Sedação Rigidez corporal</p> <p>Aumento da vivacidade através do teatro</p> <p>Aumento da autoconfiança através do teatro</p> <p>Maior abertura a si e ao outro através do teatro</p> <p>Aumento da vivacidade através do teatro</p> <p>Passagem da contenção para a expansão através do teatro</p> <p>Sublinhar do valor pessoal através do teatro</p> <p>Sublinhar do valor pessoal através do teatro</p>
---	--

<p>trouxe a voz, que trouxe o corpo, que trouxe ideias e pronto estes casos para mim foram assim como muito relevantes, muito muito mesmo.</p> <p>(impercetível)</p> <p>Por último, há alguma informação extra que consideres importante ou pertinente acrescentar sobre este tema em geral? Sobre o teatro e a saúde mental... (pausa longa) É uma pergunta aberta podes responder o que quiseses, dentro daquilo que já falámos, não sei se queres acrescentar mais alguma coisa...</p> <p>Sim... (pausa)... só um instante. Sim, eu acho que (pausa) o teatro particularmente em relação à saúde mental é por si, ainda que não tenha o objetivo, o teatro em si é terapêutico para o ser humano que faz, todo sem exceção, diagnosticados e não diagnosticados com alguma questão de saúde mental é...</p> <p>mas particularmente a partir desta experiência com estes grupos eu atingi realmente um conhecimento do teatro muito mais profundo, do teatro em si, da experiência de fazer teatro que é...a possibilidade de liberdade, de liberdade, de liberdade e principalmente a partir do conhecimento do direito dos nossos próprios condicionamentos interiores e da transformação daquilo através desta linguagem ...sim é isso... é isso.</p> <p>Ok (risos) pronto, obrigada.</p>	<p>Potencial terapêutico geral do teatro</p> <p>Teatro com potencial de criar liberdade</p>
---	---

Participante 4

Dados	Códigos
<p>Enquanto orientador das sessões de Teatro gostaria que me dissesse quais são os principais objetivos das sessões e o que é que é trabalhado?</p> <p>Ok, ah então na verdade vou partilhar um bocadinho da minha experiência, porque eu entrei já a meio de um processo do primeiro processo de uma peça, uma peça com cada um dos grupos...ah e então o foco já estava um bocadinho mais direcionado essa peça e nesta construção ah (pausa)</p>	<p>Partilha pessoal</p>

<p>o que eu posso dizer dessa minha experiência foi que vi que foi a partir de alguns exercícios tanto de improviso ah mais improviso basicamente, as personagens de cada pessoa foram criadas a partir de improviso e foram muito identificatórias da pessoa, ou seja, tinham muitas características que faziam, ah que eram muito muito da pessoa, cada personagem tinha muitas características da pessoa em si e estavam muito ligadas à sua individualidade.</p> <p>Agora neste momento, no início de outro processo, começo a ter já outras noções e começo já, começo a ter pronto, em contacto com este início de processo começo a ter em atenção que depende dos grupos, porque estando a acompanhar esses dois grupos, os grupos são muito distintos, ah os grupos são muitos distintos</p> <p>e então o que está a ser trabalhado com cada um dos grupos, só aqui uma pausa, o que está a ser trabalhado com cada um dos grupos é muito diferente, um dos grupos tem uma união e uma coesão muito grande entre si, então este início está a ter ... estamos a ter uma atenção diferente no sentido de como já existe esta união a coisas mais especializadas em: na atenção de cada indivíduo para que o que o outro indivíduo está sentir, para não incomodar o outro indivíduo,</p> <p>ah, desculpa o tempo é só... ah neste outro grupo, posso diferenciar?</p> <p>Sim, sim</p> <p>No grupo de Almada existe esta união, então estamos a trabalhar muito essa atenção, já sobre esta parte individualizada de cada um e os cuidados que uns devem ter para com outros para que se sintam bem.</p> <p>Neste, no grupo de Alfama como existem micro grupos dentro de um grupo que apesar de tudo também é coeso na sua forma, mas existem alguns micro grupos, existem algumas rispas</p> <p>então está a ser trabalhado e com muito sucesso acho eu, posso dizer nomes para tu também teres referência também, da G por exemplo com a T com a AM ela hoje até partilhou e tudo que estava a fazer esse processo que era muito difícil para ela, mas que está muito contente que todos são precisos no grupo de teatro mesmo aquelas pessoas que ela não se sente bem com... então já há este reconhecimento já este... já é um fruto desse trabalho que</p>	<p>Teatro ligado à experiência pessoal</p> <p>Tomada de consciência das diferenças entre grupos (na intervenção)</p> <p>Promover a atenção de si e do outro</p> <p>Comentário</p> <p>Promover a atenção de si e do outro</p> <p>Laços grupais frágeis</p> <p>Importância do grupo</p> <p>Construção da coesão grupal</p>
---	--

<p>está a ser feito no teatro que é a união, uma união mais grupal, uma união...não só individualizada mas numa cena mais do todo.</p> <p>Depois é muito importante a pergunta outra vez só assim muito rápido.</p> <p>Quais os principais objetivos ...o que é trabalhado....</p> <p>Principais objetivos, na minha opinião é mostrar a todos eles que os limites no dia-a-dia que lhes são apresentados, os limites que lhes são apresentados e o que... de forma a protegê-los porque as instituições onde, estão as pessoas que lidam no dia-a-dia, de forma a protegê-los, colocam-lhes alguns limites, então eles interiorizam esses limites e não exploram tanto as suas capacidades, e no teatro isso é totalmente... desmanchado e é é mostrar-lhes que eles têm capacidades incríveis é explorar essas capacidades cada um individual porque uns são melhores a improvisar, outros são melhores a cantar são melhores ... é trabalhar essas coisas também a trabalhar um bocadinho as coisas em que eles não se sentem confortáveis e mostrar-lhes que podem sentir confortáveis com o não ser confortável ah... (pausa) assim a coisa maior é mesmo esta coisa do passar limites, mostrar-lhes que os limites que eles têm ideia, da idealização dos limites deles é desmanchar isso, que eles podem e conseguem ir mais longe conseguem muito mais do que do que acham. Através do teatro, da linguagem de criação de peças, através de linguagem, de exercícios corporais... acho que assim no limite, o objetivo máximo para mim é esse.</p> <p>Ok, Como descreves o modo como os utentes iniciam a sessão ou seja a nível comportamental, emocional...</p> <p>Olha... também depende ah vou também fazer uma diferenciação, no grupo de Almada existe sempre um entusiasmo enorme pelo teatro ah... existe sempre um momento de partilha que é no início, fazemos para que, se eles quiserem partilhar alguma coisa da vida deles, algum problema que tenham partilham ali, no grupo de Almada existe muito esta partilha de alguma situação individual, pessoal deles.</p> <p>No grupo de Alfama, ah é um bocadinho diferente porque existe sim entusiasmo da parte da maioria, na maioria, mas existe sempre um ou outro que está com uma ideia de que vou desistir do teatro</p>	<p>Comentário</p> <p>Trabalho de ultrapassar limites</p> <p>Desenvolvimento das potencialidades de cada um</p> <p>Trabalho de ultrapassar limites</p> <p>Momento de partilha no início da sessão de teatro</p> <p>Momentos frágeis no seio do grupo</p>
--	---

<p>ou, como o A por exemplo, ou até a G da última vez que foi, que...também em relação com esta coisa de micro xispas com algumas pessoas que não estava a conseguir lidar de alguma forma, foi há duas sessões acho eu, que partilhou que antes gostava mais do teatro do que da pintura e que neste momento gostava mais...tinha mais vontade da pintura do que do teatro, mas algo que já foi transformado, na última sessão ela já tinha transformado outra vez, ou seja, mas dá mesmo para relacionar com esta coisa de, de, dos conflitos que existem entre eles, mas existe esta coisa mais no grupo de alfama, existe esta coisa mais ah existe entusiasmo sim mas mesmo individualmente existe uma atenção mais...</p> <p>mas que depois é transformado e ...e como eles saem dali é...</p> <p>Ok e como é que descreves o modo como terminam as sessões? Agora sim (risos)</p> <p>É isso, é isso é, opa é incrível ver a transformação de pessoas que me chegam mais apreensivas ou por contacto,</p> <p>ou porque estão mais adormecidas, ou porque estão mais sob o efeito de algum medicamento, chegam mais em baixo, com menos energia,</p> <p>depois do teatro saem de lá...vou brincar um bocadinho mas é isto, parece que têm uma vontade de viver o mundo lá fora incrível ...muito felizes, com um sorriso na cara</p> <p>o A tipo a transformação de deixar ... vou usar esta palavra meio catatónico, estar mesmo em baixo, estar de olhos fechados, estar com aquelas expressões que ele faz de angústia, dor, e depois começar a entrar e a fazer algumas coisas, da música no final ... a A, a transformação que ela tem tido é incrível e a forma como entra meio adormecida também mas depois como sai no final, com uma expressão corporal muito mais aberta, muito mais feliz eu acho que sim.</p> <p>Ok</p> <p>No grupo de Almada entram entusiasmos... entusiasmados e sai ainda mais entusiasmados, saem...felicíssimos.</p> <p>Ok, então da tua experiência profissional ao longo do processo na (nome da instituição), como consideras que as artes expressivas, neste caso o teatro, têm impacto na saúde mental destes utentes?</p>	<p>Conflitos grupais no seio do grupo</p> <p>No início das sessões verifica-se mais contenção</p> <p>No início da sessão há mais adormecimento e menos energia</p> <p>No fim da sessão há aumento da vivacidade</p> <p>No fim da sessão há aumento da abertura a si e ao outro</p> <p>Passagem de pouca energia para abertura</p> <p>No fim das sessões há aumento da vivacidade</p>
---	--

<p>Referindo, e até voltando, fazendo até conexão com a resposta anterior, eu acho que tem um impacto enorme porque, nós vamos nos apercebendo, não sabendo diariamente ou quando é que, as datas certas quando é que cada um toma a sua medicação ah é algo notório no corpo deles na atenção deles, na predisposição deles, que eles apresentam e é incrível ver essa transformação porque mesmo tomando no dia de, da sessão de teatro eles entram de uma forma e saem de outra totalmente diferente e é isto, entram de uma forma, falo corporalmente que é a cena mais visível, porque o resto é um bocado mais subjetivo e um bocadinho mais de, interpretação subjetiva ah saem com o corpo, entram com o corpo muito fechado e saem com o corpo muito mais aberto, muito mais desperto, muito mais... consciente de alguma forma da sua felicidade, em contacto com a sua felicidade, não consciente, em contacto com a sua parte mais feliz eu acho.</p> <p>Então nem a propósito, como sabes todos os utentes têm uma carga medicamentosa muito elevado não é? Que os pode prejudicar a vários níveis desde emocionalmente, socialmente, comportamentalmente, qual é que te parece ser a vantagem deste tipo de atividades nestes utentes face à medicação? (pausa) se calhar é aqui um bocadinho mais do mesmo, não sei se tens alguma coisa a acrescentar?</p> <p>Tenho, ou seja, tenho e não tenho na verdade é isso, é voltar um bocadinho ao mesmo mas a referência que sim, sabendo que todos tomam medicação de algum tipo, onde se nota mais a diferença é nos que tomam as medicações também mais pesadas e isso é engraçado também, acho. Para mim, pelo menos é engraçado porque não tenho assim tanto contacto com isso... (pausa) porque é isso, vê-se mesmo, a medicação como é tão forte em algumas pessoas vê-se um agravamento muito grande, muito drástico em comparação com outras ah então também se vê mais impacto deste tipo de exercícios, nestas pessoas, sim.</p> <p>Ok...o que é que mais te surpreende nestes utentes e porquê?</p> <p>O que mais me surpreende neste utentes na verdade é, ah aos poucos e poucos ter, ir tendo conhecimento das histórias de vida deles ah ... ir tendo noção de ... de um bocadinho do que foram passando, do sofrimento todo</p>	<p>Transformação na abertura corporal</p> <p>Contacto com a felicidade</p> <p>Benefícios do teatro mais visíveis em utentes com medicações severas</p> <p>Interação técnico-utente positiva</p>
--	---

<p>que foram vivendo, de todas as experiências mais pesadas que foram tendo ao longo da sua vida</p> <p>ah, a forma com (pausa) e a forma como eles ainda sentem vontade de viver, a vontade de viver deles e, e o amor que transmitem</p> <p>é, eu pelo menos nas sessões é isto, nas sessões de teatro eu, chego e só sinto amor, mesmo com as coisinhas quando eles estão chateados com alguma coisinha, com alguma incompreensão de alguém, com alguma chatice porque algum colega fez isto ou alguma coisa é de uma pureza, vem de uma zona tão interna tão pura, que mostrando-lhes amor e ... é amor (risos) é só amor, é mesmo isto.</p> <p>Ok (risos) e da tua experiência na (nome da instituição) qual o momento que mais te marcou e porquê?</p> <p>O ... (pausa grande) tive dois momentos.</p> <p>Hum hum</p> <p>Até agora e ah e foram os dois muito próximos na verdade ah um deles foi no dia que a P teve que ir a Braga e a um dia de apresentarmos a peça ah, eu fiquei a primeira vez a tomar conta de um ensaio geral, foi a primeira vez que eu fiquei sozinho a dinamizar um ensaio e ainda por cima era um ensaio geral da peça toda e nós no dia a seguir íamos apresentar essa peça (pausa) e porque é que foi um dos momentos mais marcantes?</p> <p>Porque eu cheguei lá ao sitio, ao dia, no dia do ensaio, cheguei lá estavam cinco pessoas, falei com eles partilhei as minhas inseguranças e a forma como eles receberam isso e me apoiaram e como eles, é isso, como eles entendem também a vulnerabilidade do outro e como suportam, como fazem, acho que foi o momento assim mais forte que eu senti, me viram como família sentiram-me como família foi assim uma coisa muito forte porque acontece sempre em todos os ensaios uma brincadeira aqui, uma distração ali, uma, mesmo em ensaios gerais, mesmo no dia na peça que fizemos ensaios houve essas distrações, naquele dia, foi o dia que eles se mostraram mais atentos, mais concentrados, lembraram-se de coisas que eu não me lembrava foi ... esse foi um dos dias.</p> <p>E o outro dia, foi o dia que apresentamos a peça em Almada, que apresentamos duas peças juntas ah... em que mentalmente para mim foi</p>	<p>Sentimento esperançoso dos utentes</p> <p>Capacidade de amar o outro</p> <p>Comentário</p> <p>Momento mais marcante</p> <p>Compreender e aceitar a vulnerabilidade do outro</p> <p>Sentimento de pertença (família)</p> <p>Capacidade de acolher o outro</p>
---	---

<p>muito desgastante ter as duas peças uma a seguir à outra sem ter tempo de falarmos com cada grupo depois das peças para ter o feedback e tudo mais, foi assim mesmo desgastante, preparar cenários, preparar as roupas, preparar a caracterização tudo, fiquei mesmo desgastado e a forma como eles ah como alguns deles vieram ter comigo e se aperceberam disso e me derem esse... ou seja, é isso.</p> <p>É ... os momentos foram os dois diferentes, muito próximos e os dois relacionados com esta sensação de família, com esta sensação de eles me aceitarem, de eles me acolherem como um deles porque é também algo que eu tenho sentido e tento fazer com eles, acolhê-los com muito amor e foi a forma que eu senti que eles acolheram com mais amor sim...</p> <p>Ok sem citar nomes, não é necessariamente obrigatório, gostaria que escolheesses um caso para falar sobre a sua evolução individual e consequentemente clínica, apoiando-se, se necessário nesta lista de palavras, que são aquilo que eles vão sentido como dificuldades, ou como efeitos ou como ...consequências, enfim, são algumas coisas que eles apontam que têm dificuldades, e se quiseses apoiar-te nessas palavras para perceberes se eles evoluíram de alguma maneira dessas dimensões. Era no fundo isso, escolher uma pessoa para falar, dando aqui um exemplo de caso...</p>	<p>Sentimento de pertença (família)</p>
<p>(pausa) xi</p>	<p>Comentário</p>
<p>Estás à vontade</p>	
<p>Hum hum (pausa) isto de efeitos também da medicação... estes efeitos todos ou seja, ah ...são coisas que eles vão sentindo</p>	<p>Comentário</p>
<p>Sim, e que literatura aponta para esta população, que podem ou não ser válidas para todos, que não serão certamente, mas que alguns aspetos poderão evidenciar-se em alguns deles, e se quiseses apoiar-te nessas expressões podes fazê-lo, senão podes apontar um caso usando o teu vocabulário é completamente...à tua vontade.</p>	
<p>Sim ah (pausa devido a barulho externo) dois casos assim mais positivos, só posso falar de um?</p>	<p>Comentário</p>
<p>Podes falar dos dois se quiseses</p>	

<p>Também não tenho assim nada muito específico, muito longo para falar, falo nos dois</p> <p>Sim, pode ser</p> <p>Ah eu falo e depois tu tiras os nomes.</p> <p>Sim ok, ok sim sim, sim, pode ser.</p> <p>Ah então de Almada o E que fez de príncipe e uma das coisas que ele tinha muito era contato e mostrar-se a várias pessoas, o falar em público, o falar...era muito fechado, mesmo em cenas de improvisação, dentro dos exercícios era algo que ele tinha assim...encolhia-se um bocado, não tinha assim muito à vontade</p> <p>e ver a evolução desta pessoa foi... foi incrível, no momento que preparámos a peça toda e ele chega, ainda por cima, na peça é o único que tem, ainda por cima, capacidade de improvisar, para além do que estava escrito na peça improvisou e foi uma coisa uau, como é que esta pessoa que era tão introvertida, foi das que acusou mais pressão sobre a peça se estar a aproximar,</p> <p>sobre... até momentos em que faltou a um ou dois ensaios porque a peça se estava a aproximar e nós percebemos que era assim ansiedade...</p> <p>Hum hum</p> <p>Se estava a aproximar, então ele começou a dar assim umas faltas de.... Por esta ansiedade toda em relação ao público que ele mostra</p> <p>ah e depois vê-lo a chegar à peça e vê-lo a fazer...ter este contacto com... com autoest...é tudo não é?</p> <p>Autoconfiança,</p> <p>autoestima, o sentir-se bem a fazê-lo, contactar com o ter capacidade para fazê-lo e contactar com o, a felicidade e a liberdade para fazer mais.</p> <p>Hum hum</p> <p>Foi tudo isto. Ah (pausa) esta pessoa aqui em Alfama (pausa) aqui de Alfama falo da A, a A, tem um nível de consciência incrível, a A, tem assim também um, uma dificuldade com... ou seja, tem um afastamento social, tem um... contacto com o outro também é algo muito...difícil para ela</p> <p>Hum hum</p>	<p>Comentário</p> <p>Comentário</p> <p>Dificuldades na interação social</p> <p>Superação de limites pessoais</p> <p>Dificuldades na interação social</p> <p>Dificuldades na interação social</p> <p>Autoconfiança</p> <p>Autoestima</p> <p>Dificuldades na interação social</p>
---	---

<p>A exposição também é algo muito difícil para ela, o ser capaz de, ser capaz de se achar boa em alguma coisa também é muito difícil para ela, ela faz tudo mediano, neste nível mediano baixo ah a voz dela é muito baixa e ver a transformação ah apesar do contacto físico, aumentou mas foi realmente o menos na verdade.</p> <p>Hum hum</p> <p>Mas, também com trabalho nos ensaios dela de voz, a exposição da voz dela incrível, cenas de canto em que ela canta e improvisa, tanto na peça como neste novo processo agora ela já se meteu a cantar assim em duas ou três sessões e, é incrível uma voz super alta, também já tínhamos trabalhado esta voz então ela conseguiu tipo mesmo lançar a voz.</p> <p>Hum hum</p> <p>Ah (pausa) e a atenção que tem ah eu vou pedir que me faças a pergunta outra vez porque... (risos)</p> <p>Claro, então para escolheres então um caso para falares sobre a sua evolução individual e consequentemente clínica.</p> <p>Ok ah a A, neste sentido, quando eu cheguei, a A, está muito presente em mim porque quando eu cheguei eu, o que eu conhecia da A, era muito pouco mas o que eu via da A, o que me chegava da A era que a A era muito fechada, era mesmo muito fechada, que se dava com uma pessoa mais próxima e com mais uma ou outra pessoa porque se dava com essa pessoa mais próxima.</p> <p>Hum hum</p> <p>Ah ao longo dos tempos, ah mesmo não só também, não deve só ter a ver só com o facto do teatro mas, mas com o teatro sempre se foi aproximando mais de algumas pessoas e o que eu consigo ver agora é que ela é próxima dessas pessoas e já tem umas três ou quatro pessoas de quem ela é próxima.</p> <p>Hum hum</p> <p>G, E, Ah a L quando está presente também, dona M, ela já tem contacto muito diferente com estas pessoas.</p> <p>Hum hum</p>	<p>Dificuldades na interação social</p> <p>Baixa autoestima</p> <p>Transformação da voz e a expansão da mesma</p> <p>Comentário</p> <p>Dificuldades de interação social</p> <p>Maior abertura ao outro</p> <p>Maior abertura ao outro</p>
--	---

<p>Ah... já, já há uma preocupação constante com estas pessoas, o que é que estas pessoas estão a sentir, há sempre esta atenção e não é algo de um dia, ou seja, este afastamento social eu acho que foi das coisas que mais evolui nela, foi uma aproximação social e fazer amigos, uma coisa deste género, ah e é isto,</p> <p>acho que a sua autoestima tem assim uma evolução e vai tendo aos poucos e vais tendo, desde que eu a conheço até agora ela já se expõe muito mais, já tem muita confiança a fazê-lo.</p> <p>Hum hum</p> <p>(pausa) mais ativa e dinâmica, agora tou aqui a ver o pouco ativo ou dinâmico, muito mais dinâmica ah em todo o tipo de exercícios, em cada ensaio ela tenta fazer mais, corresponder mais ao que é pedido em cada exercício, porque é isto, alguns exercícios são pedidos, alguns exercícios são pedidos e cada um vai dando a sua resposta mas ela tem uma atenção especial ao que é pedido, procura dar aquilo que...tem um nível de consciência diferente, consegue entender as coisas de forma diferente então... mas esta preocupação e tem tido cada vez mais esta preocupação de conseguir chegar ao que é pedido.</p> <p>Ah (pausa) é isto, depois também está aqui comprometimento cognitivo (pausa) sim acho que é isso.</p> <p>Hum hum ok, então por fim há alguma informação extra que consideres pertinente acrescentar sobre...sobre aqui o tema, teatro, doença mental...</p> <p>Ah... (pausa) acho que, tenho aqui duas ou três coisinhas e é assim muito rápido que é, o teatro como está agora tem um impacto que eu já noto algum peso, faria mais sentido que o teatro fosse mais vezes por semana, duas a três vezes por semana com cada grupo para ter um impacto mais significativo ainda</p> <p>ah e acompanhar destas, destes, e agora vou fugir um bocado à parte artística mas acho que é fundamental, acompanhando esta parte artística, haver um acompanhamento psicológico com cada um deles, individualmente</p> <p>Hum hum</p>	<p>Aumento de competências sociais</p> <p>Aumento da autoestima</p> <p>Aumento da confiança</p> <p>Aumento da vivacidade</p> <p>Consciência de si e do outro</p> <p>Melhorias a fazer à intervenção atual</p> <p>Importância do Acompanhamento individual</p>
---	---

<p>Porque potencia muito mais dá espaço para que algumas frustrações possam surgir tanto nas atividades do teatro, como nas atividades de outras artes, como no dia-a-dia deles.</p> <p>Hum hum</p> <p>Sejam atenuadas, sejam acolhidas, sejam...para que depois possam ser...falando, voltando agora ao teatro, possam ser trabalhadas, expressas, exploradas de uma forma diferente no teatro</p> <p>Porque se não, uma vez por semana, existe um impacto significativo sim, mas se alguma coisa que ficou por resolver e nós tentamos resolver essa coisa, procuramos dar atenção a essa coisa, depois sim vamos ah para um exercício mais da exploração da coisa, ou seja, é um trabalho muito mais longo, ou seja, tendo muito mais vezes seria muito mais, ah, ou seja era visível muito mais este impacto (pausa) e é isto acho eu.</p>	<p>Importância do Acompanhamento individual</p> <p>Importância do Acompanhamento individual</p> <p>Melhorias a fazer à intervenção atual</p>
---	--

Grupo: Técnicos fixos da instituição

Participante 1

Dados	Códigos
<p>Então, gostaria que respondesse às questões de seguida colocadas, tendo em conta o fato de acompanhar diariamente os utentes e desse modo ter uma posição privilegiada face a observações importantes aqui ao estudo. Então, assim, da sua experiência profissional o que tem a dizer acerca das atividades artísticas realizadas nos fóruns e da sua importância para os utentes?</p> <p>Hum hum (pausa) acho que são atividades bastante importantes para eles,</p> <p>ah, por um lado muitas das coisas que nós aqui fazemos em termos artísticos, podíamos ter enveredado por várias áreas artísticas mas escolhemos estas, a pintura, o teatro, ah aqui no fórum não temos música mas é também um dos interesses deles ah porque são as atividades que eles</p>	<p>Importância das atividades artísticas</p> <p>Artes na (nome da instituição)</p>

<p>demonstram à partida interesse e que nos inquiridos que nós vamos fazendo eles referem como sendo coisas que gostavam de fazer.</p> <p>Depois há medida que vão já tendo os ateliers e que já participaram, vão vendo alguns resultados e isso também é bastante gratificante, eles expressam como bastante gratificante e vai aumentar a autoestima, ah e a sensação de fazerem coisas, não é?</p> <p>Até porque depois o trabalho também é exposto ao público com as sessões abertas com as exposições e há esse retorno que eles se valorizam.</p> <p>Ok...</p> <p>É principalmente por aí e também a própria parte expressiva e todo o processo, e eles encontrarem uma forma de se expressarem, não é? Porque também é uma dificuldade nesta população e usando as artes como objetivo mais terapêutico ou arte pela arte...ah... acaba sempre por ser uma forma que eles encontram de puder expressar ideias, sentimentos e isso é bom, porem cá para fora de alguma maneira.</p> <p>Hum hum e que impacto considera terem estas atividades na saúde mental destes utentes?</p> <p>Tem um impacto positivo, não é? Pelo <i>empowerment</i>, pela auto valorização, aumento da autoestima, ah... (pequena pausa)</p> <p>E quais considera serem as mudanças mais significativas ao longo dos processos? Neste caso da pintura que já têm a algum tempo e também do teatro, quais são as mudanças mais significativas em termos do grupo?</p> <p>(pausa) Satisfação pessoal, o sentirem que tão aqui a fazer atividades bastante orientadas e é uma coisa que nós sentimos, não só com as atividades artísticas, mas também noutras atividades que às vezes propomos atividades feitas com outros técnicos que não da equipa fixa do fórum,</p> <p>ah eles acabam por dar bastante importância a essas atividades, aproveitar muito e às vezes até por aprenderem, por aprenderem mais com outras pessoas, ou por reterem não o...por reterem mais as aprendizagens,</p> <p>ah (pausa) e... ali o gosto pessoal com que ficam por se sentirem úteis e a fazer uma coisa produtiva.</p>	<p>Aumento de sentimentos satisfatórios/ Recompensantes</p> <p>Valorização e reconhecimento</p> <p>Facilita a expressão de sentimento e emoções</p> <p>Impacto positivo no empowerment Impacto positivo na auto-valorização Impacto positivo na autoestima</p> <p>Satisfação pessoal através da arte</p> <p>Motivação externa</p> <p>Sentimento de ser útil e produtivo</p>
--	---

<p>Ok, então sem citar nomes, gostaria que escolhesse um caso, para falar sobre a sua evolução individual e consequentemente clínica, baseando-se nalguma destas atividades, escolhendo apenas uma atividade (risos) e pensando num caso...falar aqui da sua evolução, descrevendo com o máximo detalhe. Caso seja necessário, tenho esta lista, que no fundo são algumas das dificuldades que eles poderão vir a sentir, alguns sentem mais que outros, mas são uma orientação aqui para o caso tendo em conta coisas que possam ou não ter melhorado destas expressões (pausa) pode pensar um bocadinho, está à vontade...</p> <p>(pausa longa) Penso aqui numa pessoa em particular, nesta questão do pouco ativo pouco dinâmico ah, as sessões de pintura principalmente, no teatro isso não acontece tanto mas também acontece, pronto é assim uma pessoa que passa grande parte das atividades, facilmente adormece, está desinteressado e quando é desenho e pintura, está ali a 100% se for preciso as duas horas interessado, a participar e concentrado, acordado, desperto, com grande... não é?</p> <p>Motivado, com, não com desinteresse geral, exatamente o oposto, talvez não geral mas focado naquilo ah e a tentar melhorar e a aproveitar as coisas (pausa).</p> <p>É uma pessoa que fala muito pouco, portanto aqui o desenho e a pintura podem ajudar nessa, nessa parte mas principalmente,</p> <p>é a atividade que essa pessoa está ativa, a cumprir os objetivos da atividade do princípio ao fim e com vontade e empenho (pausa).</p> <p>É apenas uma pessoa?</p> <p>Sim</p> <p>(risos)</p> <p>Ok, então por fim alguma informação extra que considere pertinente acrescentar sobre a temática em geral?</p> <p>(pausa) Relacionando artes e saúde mental?</p> <p>Sim</p> <p>(Pausa) Acho que é extremamente importante lá está, é uma forma de, são uma forma de expressão não é? Pelo menos neste grupo não temos ninguém que demonstre essa vontade de ser um artista profissional mas sim como uma</p>	<p>Aumento da vivacidade</p> <p>Aumento da motivação</p> <p>Facilitador de expressão de sentimentos e emoções</p> <p>Aumento da motivação</p> <p>Comentário</p> <p>Dúvida/Questão</p> <p>Facilitador da expressão emocional</p>
--	---

<p>atividade de ocupação de tempos livres, e com desenvolvimento desse gosto pessoal, mas seja de forma profissional ou de forma mais amadora, as artes são aqui uma forma ótima de expressarmos, de mostrarmos ao mundo o que vai cá dentro,</p> <p>ou de nos concentrarmos,</p> <p>de fazermos algum objetivo e isso é positivo para a saúde mental,</p> <p>tanto nesta população com doença crónica como para a saúde mental de todas as pessoas em geral, toda a gente devia abraçar alguma forma de expressão artística para desanuviar, para ocupar tempos livres, para melhorar a sua saúde mental e se calhar nestes tempos que correm, deviam haver mais projetos nesta, a apelar aqui à participação das pessoas na vida artística.</p> <p>Ok (risos)</p>	<p>Aumento da capacidade de concentração Criação de objetivos</p> <p>Potencial terapêutico geral das artes expressivas</p>
--	--

Participante 2

Dados	Códigos
<p>Então, gostaria que respondesse às questões de seguida colocadas tendo em conta o facto de acompanhar diariamente os utentes, e desse modo ter uma posição privilegiada face às observações importantes ao estudo. Então, assim, da sua experiência profissional o que é que tem a dizer acerca das atividades artísticas realizadas nos fóruns e da sua importância para os utentes?</p> <p>Ok, acho que são uma parte das atividades que são mais importantes para eles, sem dúvida que comparando as várias atividades que eles participam são as atividades artísticas aquelas em que eles, não só aderem mais, mas aparentemente causa maior impacto, pelo menos daquilo que eles depois transmitem para fora e daquilo que nós conseguimos sentir neles ...</p> <p>ah ...nível de importância...(pausa)...sim basicamente é isso e por exemplo, pensando nas várias atividades que nós temos, talvez aquela em que se sintam mais isso é no teatro. E para muitos deles realmente é super</p>	<p>Atividades artísticas com maior aderência e interesse por parte dos utentes</p> <p>Teatro sentido como terapêutico</p>

<p>terapêutico ah estarem no teatro e fazerem e terem esse tipo de experiências.</p> <p>Ok boa e que impacto considera terem estas atividades na saúde mental destes utentes?</p> <p>Tudo aquilo que se tem como objetivo trabalhar nestas atividades automaticamente acaba por ter impacto positivo, por exemplo na autoestima de alguns que estão constantemente com aquela ideia de que não sei fazer nada, não consigo fazer nada e nota-se que realmente depois deles perceberem,</p> <p>Ah ok afinal consigo fazer,</p> <p>que há algumas mudanças, também na interação com os colegas, porque nestas atividades acabam por interagir mais uns com os outros e isso também é positivo.</p> <p>Ah sim, basicamente é isso acabam por se tornar mais ativos, ah participam mais, a adesão vai aumentando progressivamente por isso acaba, acaba por ter uma boa influência na saúde mental.</p> <p>Pronto, então e quais considera serem as mudanças mais significativas ao longo dos processos? Pode falar acerca da pintura, do teatro ou da música, não sei se quer falar acerca de tudo, ou especificar alguns...</p> <p>Mudanças mais significativas?</p> <p>Sim, ao longo do processo quais as mudanças mais significativas? Em termos gerais...</p> <p>Humm (pausa) ah ok, pensando por exemplo na pintura, o que pelo menos aqui no fórum tenho visto é a nível da adesão, se calhar no início havia pouca gente a aderir e agora aos bocadinhos tem havido uma maior adesão por parte de pessoas que não costumavam fazer... ah (pausa) mais?</p> <p>Ah mesmo a nível técnico vai-se notando melhorias a nível da própria motricidade fina ah e lá está, isso tem a ver um bocadinho com aquela questão da autoestima, eles vão sentindo aos bocadinhos que conseguem fazer melhor automaticamente também vão-se sentindo melhor e isso sem dúvida alguma que tem uma interferência positiva na sua saúde mental.</p> <p>A nível do teatro, como o teatro que é realizado é muito no âmbito do terapêutico, também é importante porque eles acabam por estar a</p>	<p>Impacto positivo na autoestima</p> <p>Empoderamento</p> <p>Incentivo à criação e manutenção de laços sociais</p> <p>Aumento da vivacidade</p> <p>Comentário</p> <p>Maior adesão às sessões de pintura</p> <p>Motricidade fina trabalhada na pintura</p> <p>Autoestima</p>
--	--

<p>representar uma personagem mas muitas vezes aquela personagem é uma exteriorização de alguns aspetos neles que estão muitas vezes fechados, e precisam de ser explorados e isso também é super importante depois nota-se mudanças em alguns deles, tornam-se mais expansivos, mais comunicativos, interativos uns com os outros e connosco próprios, ah e são coisas que pronto acabam mesmo por ficar na memória e é bastante positivo.</p>	<p>Aumento da expressividade e expansividade através do teatro</p>
<p>Já a música, também é bastante positivo ah porque pelos comentários que eles nos vão dando com regularidade, a música é sem dúvida uma coisa que eles gostam e que os acompanha regularmente.</p>	<p>Música sentida como continuidade</p>
<p>Ok então agora, sem citar nomes, gostaria que escolhesse uma caso para falar sobre a sua evolução individual, e consequentemente clínica, baseando-se nalguma destas atividades, ou pintura, ou teatro ou música, descrevendo com o máximo detalhe que conseguir e caso seja necessário pode apoiar-se nesta lista de palavras que são algumas das dificuldades que eles demonstram, se quiser ter algum termo de comparação (pequena pausa) está à vontade para pensar...</p>	
<p>Sim, vou falar de uma utente, ah que está connosco há relativamente pouco tempo, mais ou menos há cerca de um ano. Foi, isto não será só mesmo a nível da expressão da parte mais artística mas num contexto envolvendo tudo,</p>	<p>Influência geral das atividades da (nome da instituição)</p>
<p>mas acho que a parte, que esta parte foi super importante...ah essa utente entrou para nós com muitas dificuldades motoras,</p>	<p>Dificuldades iniciais ao nível motor</p>
<p>com muita impulsividade no discurso, estava constantemente a interromper e a quer falar, de forma repetida as mesmas coisas,</p>	<p>Impulsividade</p>
<p>à medida que foi feita, sendo feita uma, uma intervenção sem dúvida alguma é notado uma evolução fantástica, por exemplo ah a nível da pintura acredito que o facto de ela pegar no pincel e começar a desenhar tenha melhorado muito as questões relativas à motricidade, que no início notava-se que era muito lenta e agora é tudo muito mais fluido</p>	<p>Ganho de fluidez corporal através da pintura</p>
<p>e mesmo os desenhos nota-se que há mais criatividade, que as coisas já saem mais por si é extremamente interessante,</p>	<p>Ganhos na motricidade</p>
	<p>Aumento da criatividade</p>

<p>no geral sempre foi uma pessoa muito interessada, mas tem mantido esse interesse nomeadamente por estas questões mais artísticas,</p> <p>ah é uma pessoa que se calhar e alguns destes aspetos ainda terão de ser moldados mas a nível social também tem demonstrado várias melhorias na interação com os outros</p> <p>(pausa) ah portanto neste caso em específico eu acredito sendo uma melhoria geral, a parte mais motora sem dúvida que se nota bastante diferença. E não só falando por exemplo do teatro, da pintura e da música, mas também na psicomotricidade onde acabamos por pegar um bocadinho também em algum trabalho relacionado com as terapias expressivas ah tudo isso tem um conjunto, realmente nota-se muita diferença.</p> <p>esta utente por exemplo ah demorava imenso tempo a descer das escadas agora desce com muito mais rapidez</p> <p>ah acaba por ter uma participação muito mais ativa nas sessões ah mais energia portanto, ah consegue permanecer bastante tempo nas tarefas, humm, mostra sempre muita motivação</p> <p>e apesar de ter comprometimento cognitivo, pronto já é mesmo uma característica dela, ah nota-se que tem vindo a melhorar também esta capacidade de pensar aquilo que está a fazer e de fazê-lo com sentido, um bocadinho, associado à questão da criatividade ...</p> <p>Hummm e por fim alguma informação extra que considere pertinente acrescentar? Sobre a temática em geral?</p> <p>Acho que pronto vou repetir-me um bocadinho, mas acho que é mesmo muito importante haver este tipo de intervenção com esta população ah não só porque eles o verbalizam e às vezes é difícil eles verbalizarem coisas portanto para o dizerem é porque é realmente algo que os toca positivamente, e isto porque realmente a arte é das melhores coisas que existe, não é?</p> <p>Ver a pessoa sentir que está a fazer um produto e no final ver esse produto, sem dúvidas que vai trabalhar aspetos que no âmbito da saúde mental quando há algum problema, poderem estar afetados,</p> <p>e é uma forma muito muito interessante e prática digamos assim, de trabalhar aquilo que é a criatividade, a autoestima, o sentimento de ser</p>	<p>Interesse das atividades artísticas</p> <p>Ganhos interacionais eu-outro</p> <p>Intervenções conjuntas</p> <p>Ganho de fluidez corporal</p> <p>Ganho motivacional</p> <p>Ganhos no processamento cognitivo</p> <p>Verbalização por parte dos utentes quanto ao proveito das atividades artísticas</p> <p>Empoderamento</p> <p>Potencial terapêutico geral das artes expressivas</p>
---	--

capaz, as relações com os outros, é sem dúvida alguma uma mais valia ... (pausa)...	
Obrigada	

Participante 3

Dados	Códigos
<p>Bem, então gostaria que respondesse as questões de seguida colocadas tendo em conta o facto de acompanhar diariamente os utentes, e desse modo ter uma posição privilegiada face a observações importantes ao estudo. Então, assim, da sua experiência profissional, o que tem a dizer acerca das atividades artísticas realizadas nos fóruns e da sua importância para os utentes?</p> <p>Sim, ah em relação a estas atividades não particularizando cada uma delas mas no geral, quer no teatro, quer na pintura, quer na música, primeiro é fundamental que só participa quem quer, pronto, claro que o nosso objetivo enquanto técnicos,</p> <p>uma grande questão deles é falta de motivação, é falta de interesse, nós damos este arranque, não é? Dar-lhes a ver os benefícios de participar em qualquer uma delas, mas muitos deles têm interesses marcados, só na pintura ou só no teatro ou só na música, ou nas três ou só em duas. E estas sessões surgem tal como outras atividades que temos fora às artes, mesmo para responder aos interesses deles, aquilo que eles gostam de fazer, o nosso objetivo é eles desenvolverem-se melhor nos interesses, não é?</p> <p>Não é serem obrigados. Já aconteceu, ah por essa mesma questão, tou-me a lembrar de pessoas que não tinham bem a noção e experimentaram e não gostaram ou o contrário, experimentaram pensando que não iam gostar e acabaram por ficar. Pronto, perante isto, acho que isso é importante esta base, não é? Está quem quer, não está ninguém obrigado.</p> <p>E o que nós sentimos, ao longo dos anos, não num ano mas ao longo destes anos todos é que estas atividades têm contribuído bastante a nível da</p>	<p>Artes na (nome da instituição)</p> <p>Apoio técnico fornecido</p> <p>Artes na (nome da instituição)</p> <p>Ganhos ao nível da comunicação Ganhos na coesão grupal</p>

<p>comunicação, a nível da coesão do grupo porque normalmente são sempre os mesmos utentes sempre que participam e acaba por ter aquele elo comum, não é?</p> <p>Durante a atividade, pronto pensado mais no teatro fazem mais exercícios em porta fechada, mais do que a pintura e a música, não é? Que é mais expressiva, mais grupal, podem entrar sair, há mais essa ah esse movimento, mas, o que é que eles vão melhorar?</p> <p>Melhoram a comunicação,</p> <p>melhoram a autoestima porque apercebem-se que afinal conseguem desenvolver coisas que nem sabiam que conseguiriam, não é? Ou viam outros fazer e pensariam nunca fazer e afinal conseguem fazer igual, conseguem superar, isto é fundamental, é isto que nós lutamos mais, quando eles nos relatam, fiz isto fiz aquilo, consegui fazer, comunicar, as relações que vemos que estabelecem no grupo que nos trazem cá para fora ah isto é muito importante no processo de reabilitação deles.</p> <p>E que impacto considera que estas atividades têm na saúde mental destes utentes?</p> <p>Tem todo o impacto por isso mesmo, aumenta a autoestima, dá-lhes a ver que conseguem fazer, que conseguem experimentar coisas novas, isto é muito importante, a maior parte deles são muito inflexíveis, não é? Devido à patologia, e têm o medo de fazer ou medo do desconhecido e que funcionam só daquela forma.</p> <p>O que é que nós verificamos com estas atividades? Além de eles se descobrirem nesta nova forma de estar e fazer também os horários, porque num ano funciona à segunda e eles estão habituados aquela segunda, e não pode fugir, noutra ano muda, portanto eles têm muita resistência à mudança de horários mas depois também se vai trabalhando isto.</p> <p>E depois isto alarga-se para outras coisas nas vidas deles, não é? E vai-se trabalhando esta inflexibilidade ... Os horários e tudo aquilo que se trabalha nestas expressões.</p> <p>Humm, e quais considera serem as mudanças mais significativas ao longo do processo?</p> <p>Neles?</p>	<p>Teatro ligado à expressividade</p> <p>Teatro ligado ao fator grupo</p> <p>Aumento da capacidade de comunicação</p> <p>Aumento da autoestima</p> <p>Superação de limites</p> <p>Aumento da autoestima</p> <p>Empoderamento</p> <p>Permite a gestão de competências gerais</p> <p>Generalização dos ganhos à vida geral</p> <p>Comentário</p>
--	--

<p>Sim neles, ao longo do processo destas atividades...se quiseres particularizar uma ou falar em geral do tema das artes...as mudanças mais significativas ...</p> <p>Olha mudanças mais significativas, por exemplo pessoas que não conseguiam enfrentar o público e depois é confrontarem-se com essa situação, né?</p> <p>Que conseguem e que de ano para ano incluindo nas apresentações, estou a lembrar-me das apresentações de teatro, ah de música ainda não tivemos nenhuma apresentação pública, mas a nível da pintura as exposições, não é? Ao início não quero dar o meu trabalho, não quero que ninguém veja e agora já é tudo muito natural, muito normal verem os trabalhos deles, dos colegas e perceberem o porquê desta exposição.</p> <p>O reconhecimento do público perante eles, quer nas exposições, não é? Que há sempre uma palavra quer de nós técnicos, familiares pessoas da comunidade que vão ver e que dão uma palavra, não é? Que fez bem e que está bem feito, isto é um reconhecimento que depois se implica-se na saúde mental deles, a autoestima é mais que evidente e a força para continuar a fazer.</p> <p>Ok, agora sem citar nomes, gostaria que escolhesse um caso para falar sobre a evolução individual e consequentemente clínica, baseando-se nestas atividades descrevendo com o máximo detalhe e caso seja necessário pode apoiar-se nesta lista de palavras (frases/expressões). Esta lista de palavras são...</p> <p>De uma pessoa, não é?</p> <p>Sim, de uma pessoa, se quiser apoiar-se nesta lista de palavras, são expressões que eles manifestam ter algumas dificuldades, alguma sintomatologia...</p> <p>Pensar numa pessoa...</p> <p>Portanto é pensar num caso, e ver em que é que as artes ajudam neste tipo de situações.</p> <p>Numa pessoa específica, não é?</p> <p>Sim, numa só pessoa sem citar o nome.</p>	<p>Dificuldade de interações sociais</p> <p>Resistências iniciais</p> <p>Sentimento de reconhecimento do seu valor aos olhos dos outros/público</p> <p>Autoestima</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário</p> <p>Comentário</p>
--	---

<p>Estou a pensar numa pessoa (pequena pausa) que teve muita resistência em entrar nestas atividades, mas com todo este trabalho que fomos fazendo e da própria também,</p> <p>houve aqui uma coisa que talvez tivesse ajudado também, que uma alteração da vida que saiu da casa de família para integrar uma residência, não é nossa, é outra instituição parceira, isto também houve aqui algumas alterações mas estas atividades expressivas contribuíram bastante, para expressar os sentimentos e emoções sem dúvida,</p> <p>a parte do afastamento social, esta pessoa em atividades de, de festas da (nome da instituição), onde estão todos, estamos nós, mais o fórum gaiivota, os técnicos, estamos todos juntos, familiares, não vinha, tinha uma grande dificuldade em enfrentar todas estas pessoas,</p> <p>e estas expressões ajudaram porque depois na sequência houve uma festa, que houve resistência da parte dela em vir, experimentou já estava aberta, receptiva, correu tudo bem e a partir de então esta pessoa está completamente diferente nesta parte, afastamento social, expressar emoções, quer expressar emoções connosco técnicos quer em grupo, ah aumentou a autoestima, não conseguia enfrentar...logo que teve que fazer uma apresentação de teatro teve...eu sei o que foi difícil naquela apresentação e correu bem e a partir daí isto foi galopando, foi sempre para a frente ...ah, o que é que foi mais importante?</p> <p>Esta expressão emocional estava diminuída sem dúvida,</p> <p>ah, pronto a parte do corpo, esta pessoa quando entrou para a (nome da instituição) e não só através desta três áreas expressivas, mas a psicomotricidade e o desporto, evitava o contato, ninguém podia tocar no corpo, no ombro, no tocar, no chamado toque havia um grito, disparava logo num grito, havia um grande afastamento</p> <p>e hoje em dia isso não se verifica, começou-se a não verificar no grupo, no grupo de expressão, estou a pensar no teatro, começou a aceitar e passou do grupo do teatro para cá fora, a todas as atividades, sim, estou a pensar nisto e pronto eu apanhei deste o início, deste o início foi uma grande grande evolução,</p>	<p>Resistências iniciais</p> <p>Arte como facilitador para expressar sentimentos e emoções</p> <p>Dificuldade nas interações sociais</p> <p>Ganhos na interação eu-outro</p> <p>Ganhos na expressão emocional</p> <p>Ganhos na autoestima</p> <p>Maior facilidade na expressão</p> <p>Expressão emocional diminuída</p> <p>Dificuldades nas interações sociais</p> <p>Superação de limites pessoais</p>
--	---

<p>não foi só esta área mas também as artes expressivas contribuíram de certeza para esta adaptação na integração numa resposta residencial, de certeza porque pessoas novas, situações novas, a adaptação de início e tudo isto contribuiu não tenho a mais pequena dúvida, que tudo isto junto contribuiu também para esta adaptação.</p> <p>Então por fim, há alguma informação extra que considere importante acrescentar ...sobre a temática?</p> <p>É importante, por exemplo nestas evoluções, não são sentidas num mês nem dois nem três, às vezes em anos, nós sentimos isto em anos, não é?</p> <p>E das três expressões juntas, nós começamos com a pintura e o teatro mais ou menos ao mesmo tempo, a música veio agora mais recentemente, houve períodos em que não tivemos nem a pintura nem o teatro e sentíamos, eles próprios sentiam, eles próprios até... tínhamos muito receito depois quando viesse novamente reorganizar-se o grupo,</p> <p>e as coisas foram muito fáceis como o grupo já estava coeso, eles próprios iam perguntando quando é que vem o teatro e a pintura e as coisas foram, foram fluindo. Se calhar antes de haver essas expressões não havia tanta coesão do grupo, era mais difícil outra vez reatar um novo grupo para a atividade</p> <p>e felizmente agora nos últimos tempos tem havido esta continuidade que é fundamental, mas estas evoluções veem-se continuamente, não é? É preciso alguns anos para se verificar mas depende de caso para caso, não é? Há uns que dão mais e acabam por ter resultados mais rápidos que outros.</p> <p>Pronto... Obrigada</p> <p>Espero ter respondido às questões.</p>	<p>Benefícios das intervenções conjuntas</p> <p>Processos de intervenção cuidadosos e há medida de cada utente</p> <p>Artes na (nome da instituição)</p> <p>Período de ausência das atividades artísticas</p> <p>Coesão de grupo</p> <p>Processos de intervenção cuidadosos e há medida de cada utente</p> <p>Comentário</p>
--	--

Anexo L: Folha de Análise - Geração dos primeiros Temas

Grupo: Utentes

Participante 1

Códigos	Temas	Subtemas
Atividades realizadas	Contextualização das atividades oferecidas pela instituição	Atividades realizadas pelo utente
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		_____
Acompanhamento à hipoterapia		Atividades realizadas pelo utente
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		
Sentimento positivo associado ao teatro	Experiência Emocional face às atividades	Experiência Emocional face às atividades Artísticas
Tempo que frequenta as atividades	Contextualização das atividades oferecidas pela instituição	Tempo de frequência das atividades
Atividades preferidas		Atividades Preferidas
Apresentação/descrição das atividades preferidas		Descrições
Sentimento positivo associado às atividades preferidas (Inglês)	Experiência Emocional face às atividades	Experiência Emocional face às atividades preferidas
Apresentação/descrição das atividades preferidas	Contextualização das atividades oferecidas pela instituição	Descrições
Sentimento positivo associado às atividades preferidas	Experiência Emocional face às atividades	Experiência Emocional face às atividades preferidas
Ocupação de tempos livres	Benefícios	Ocupação de tempos livres
Apresentação/descrição das atividades preferidas	Contextualização das atividades oferecidas pela instituição	Descrições
Manutenção da concentração	Benefícios	Desenvolvimento dos Processos Cognitivos
Sentimento positivo associado às sessões de pintura	Experiência Emocional face às atividades	Experiência Emocional face às atividades Artísticas
Bom*		
Sentimento positivo associado às sessões de teatro	Experiência Emocional face às atividades	Experiência Emocional face às atividades Artísticas
Novas experiências	Efeitos	Ter experiências novas
Sentimento positivo associado às sessões de teatro	Experiência Emocional face às atividades	Experiência Emocional face às atividades Artísticas
Muito bom*		
Sentimento positivo associado às sessões de música		

Apresentação/descrição das sessões de música	Contextualização das atividades oferecidas pela instituição	Descrições
Perfeito*	Experiência Emocional face às atividades	Experiência Emocional face às atividades Artísticas
Comentário	Interação Participante/Entrevistador	_____
Satisfação numa escala numérica face às sessões de música	Satisfação face às Atividades Artísticas	_____
Satisfação numa escala numérica face às sessões de teatro		_____
Satisfação numa escala numérica face às sessões de pintura		_____
Duração do tratamento psicofármaco	Uso de psicofármacos	Duração do tratamento
Duração do tratamento psicofármaco		Benefícios
Benefícios da medicação psiquiátrica		Posologia
Rotinas associadas à medicação psiquiátrica		Ausência de Desvantagens
Ausência de desvantagens da medicação psiquiátrica		
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Sintoma negativo autoidentificado	Sintomatologia Negativa	Sintomas Negativos
Aspetos autoidentificados a ser melhorados		Aspetos a melhorar
Sintoma negativo autoidentificado		Sintomas Negativos
Aspetos autoidentificados a ser melhorados		Aspetos a melhorar
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Aspeto autoidentificado a ser melhorado	Sintomatologia Negativa	Aspetos a melhorar
Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma		_____
Habilidades sociais adquiridas	Benefícios	Interação social
Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma	Sintomatologia Negativa	_____
Benefício da arte na sintomatologia negativa		Benefício da arte face à sintomatologia negativa
Facilitador da expressão	Benefícios	Expressividade
Importância do público		Interação social
Efeito Relaxante		Efeito Relaxante
Facilitador para expressar sentimentos		Expressividade
Benefícios da arte na qualidade de vida		Qualidade de Vida
Satisfação gerada pela arte		Sentimento de satisfação
Benefícios da arte na qualidade de vida		Qualidade de Vida

Auxílio das artes na saúde mental/bem-estar		Saúde Mental e Bem-estar
Auxílio das artes na saúde mental/bem-estar		Saúde Mental e Bem-estar
Arte na recuperação global numa escala de 4 pontos		_____
Comentários		_____
Dúvidas/questões	Interação participante/entrevistador	

Participante 2

Códigos	Temas	Subtemas
Atividades realizadas	Contextualização das atividades oferecidas pela instituição	Atividades realizadas pelo utente
Atividades realizadas		
Atividades não realizadas		Atividades não realizadas pelo utente
Atividades não realizadas		
Tempo que frequenta as atividades		Tempo de frequência das atividades
Atividades preferidas		Atividades Preferidas
Atividades preferidas		
Atividades preferidas		
Dúvidas/questões	Interação participante/entrevistador	_____
Atividades preferidas	Contextualização das atividades oferecidas pela instituição	Atividades Preferidas
Apresentação/descrição das atividades preferidas (Psicomotricidade)		Descrições
Apresentação/descrição das atividades preferidas (Psicomotricidade)		
Passagem dos exercícios para o dia-a-dia	Benefícios	Transferência de aprendizagens para o quotidiano
Apresentação/descrição das sessões de música	Contextualização das atividades oferecidas pela instituição	Descrições
Exemplo de exercício das sessões de música		
Exemplo de exercício das sessões de música		
Descrição de momento de partilhas		
Descrição de momento de partilhas		
Apresentação/descrição das sessões de pintura		
Exemplo de exercício das sessões de pintura		
Abstrair de problemas	Benefícios	Abstração de problemas
Concentração		Desenvolvimento dos Processos Cognitivos
Abstrair de problemas		Abstração de problemas
Perceção de crescimento pessoal		Crescimento Pessoal
Sentimentos positivos associados às atividades preferidas (psicomotricidade, música e pintura)	Experiências Emocionais face às atividades	Experiência emocional face às atividades preferidas

Abstrair de problemas	Benefícios	Abstração de problemas
Novas aprendizagens	Efeitos	Novas aprendizagens
Abençoada*	Experiência Emocional face às atividades	Experiência emocional face às artes expressivas
Ativa*	Benefícios	Ativação
Com energia*		
Descobrir coisas novas desafiando-se	Efeitos	Novas aprendizagens
Abstrair de problemas	Benefícios	Abstração de problemas
Fortalecimento de laços sociais		Interação Social
Descontraída*	Experiências Emocionais	Experiência emocional face às artes expressivas
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Satisfação numa escala numérica face às sessões de música e pintura	Satisfação face às atividades Artísticas	_____
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Satisfação numa escala numérica face às sessões de teatro	Satisfação face às atividades Artísticas	_____
Duração do tratamento psicofármaco	Uso de Psicofármacos	Duração do tratamento
Duração do tratamento psicofármaco		
Dúvidas/questões	Interação participante/entrevistador	_____
Benefícios da medicação psiquiátrica	Uso de Psicofármacos	Benefícios
Desvantagens da medicação psiquiátrica		Desvantagens
Desvantagens da medicação passadas		
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Comentário		
Efeitos secundários autoidentificados	Uso de Psicofármacos	Efeitos secundários
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Comentário		
Dúvidas/questões		
Comentário		
Impulsividade no discurso	Características Pessoais	_____
Impulsividade no discurso		
Sintoma negativo autoidentificado	Sintomatologia Negativa	Sintomas negativos
Sintoma negativo autoidentificado		
Sintoma negativo autoidentificado		
Sintoma negativo autoidentificado		
Sintoma negativo autoidentificado		
Sentimentos relacionados com o sintoma		Experiência emocional face ao sintoma
Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma		_____
Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma		_____

Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o efeito	Uso de Psicofármacos	_____
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma	Sintomatologia Negativa	_____
Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma		_____
Sentimento relacionado com o sintoma		Experiência emocional face ao sintoma
Sentimento relacionado com o sintoma		
Sentimento relacionados com o sintoma		
Motivação e criação de objetivos associados às sessões artísticas	Benefícios	Motivação
Sentimento de pertença		Pertença grupal
Dificuldade em parar	Características Pessoais	_____
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Benefício da arte na qualidade de vida	Benefícios	Qualidade de Vida
Abstrair dos problemas		Abstração de problemas
Capacidade de focar		Desenvolvimento de processos cognitivos
Abstrair dos problemas		Abstração de problemas
Benefício da arte na qualidade de vida		Qualidade de Vida
Arte benéfica na saúde mental/bem-estar		Saúde mental e bem-estar
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Foco/Concentração	Benefícios	Desenvolvimento de Processos Cognitivos
Motivação		Motivação
Organização		Desenvolvimento de Processos Cognitivos
Arte benéfica na redução da impulsividade		Autocontrolo
Sentimento de continuidade com a música	Experiências Emocionais face às atividades	Experiência emocional face às artes expressivas
Abstrair dos problemas	Benefícios	Abstração de problemas
Arte na recuperação global numa escala de 4 pontos		_____
Benefício da arte na saúde mental		Saúde mental e bem-estar
Arte como lugar de aceitação		Pertença grupal

Participante 3

Códigos	Temas	Subtemas
Dúvidas/questões	Interação participante/entrevistador	_____
Atividades realizadas	Contextualização das atividades da instituição	Atividades Realizadas
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		
Dúvidas/questões	Interação participante/entrevistador	_____
Atividades realizadas	Contextualização das atividades da instituição	Atividades Realizadas
Atividades realizadas		
Tempo que frequenta as atividades		Tempo de frequência das atividades
Atividades preferidas		Atividades Preferidas
Apresentação/descrição das atividades preferidas		Descrições
Efeito Revigorante da atividade	Benefícios	Energia
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Sentimento positivo associado às atividades preferidas	Experiências Emocionais	Experiência Emocional face às atividades preferidas
Sentimentos associados às sessões de pintura: Liberdade		Experiência emocional face às artes expressivas
Feliz*		
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Sentimento de continuidade face à música	Experiências Emocionais	Experiência emocional face às artes expressivas
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Dúvidas/questões		
Satisfação numa escala numérica face às sessões de música	Satisfação face às atividades Artísticas	_____
Satisfação numa escala numérica face às sessões de pintura		
Duração do tratamento psicofármaco	Uso de psicofármacos	Duração do tratamento
Partilha pessoal	Partilha Pessoal	_____
Benefícios da medicação psiquiátrica	Uso de psicofármacos	Benefícios
Ausência de desvantagens da medicação psiquiátrica		Ausência de desvantagens
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Comentário		
Característica autoidentificada	Características Pessoais	_____
Questionamento acerca da situação covid-19	Covid-19	_____
Questionamento acerca da situação covid-19		
Sintoma negativo autoidentificado	Sintomatologia Negativa	Sintomas negativos

Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Comentário		_____
Comentário		_____
Sentimento negativo associado à sintomatologia autoidentificada	Sintomatologia Negativa	Experiência emocional face ao sintoma
Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma		_____
Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar à característica	Características Pessoais	_____
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Dúvidas/questões		_____
Benefício da arte no bem-estar	Benefícios	Bem-estar
Benefício da arte na qualidade de vida		Qualidade de Vida
Sentimentos e emoções positivas associados à música e pintura	Experiências Emocionais	Experiência emocional face às artes expressivas
Alegria		
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Benefício da arte na saúde mental e bem-estar	Benefícios	Saúde mental e bem-estar
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Arte na recuperação global numa escala de 4 pontos	Benefícios	_____
Comentário de despedida	Interação participante/entrevistador	_____

Participante 4

Códigos	Temas	Subtemas
Atividades realizadas	Contextualização das atividades na instituição	Atividades Realizadas
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		Tempo de frequência das atividades
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		
Tempo que frequenta as atividades		
Comentário	Interação entrevistado/participante	_____
Atividades preferidas	Contextualização das atividades na instituição	Atividades preferidas
Comentário	Interação entrevistado/participante	_____
Apresentação/descrição das atividades preferidas	Contextualização das atividades na instituição	Descrições
Apresentação/descrição das atividades preferidas		
Apresentação/descrição das atividades preferidas		

Sentimentos face às atividades preferidas: Angustiado e Cansaço	Experiências Emocionais	Experiência emocional face às atividades preferidas
Fomentar o pensamento	Benefícios	Desenvolvimento dos Processos Cognitivos
Promoção da motivação		Motivação
Promoção da motivação		
Gostar*	Experiências Emocionais	Experiência emocional face às artes expressivas
Sentimentos associados às sessões de pintura		
Assistência e não participação nas sessões de música	Contextualização das atividades na instituição	_____
Comentário positivo acerca do que assiste nas sessões de música		_____
Comentário	Interação entrevistado/participante	_____
Satisfação numa escala numérica face às sessões de pintura	Satisfação face às atividades (Artísticas)	_____
Satisfação numa escala numérica face às sessões de pintura		_____
Duração do tratamento psicofármaco	Uso de Psicofármacos	Duração do tratamento
Benefícios da medicação: Atenciosidade		Benefícios
Ausência de desvantagens da medicação		Ausência de desvantagens
Comentário	Interação entrevistado/participante	_____
Dúvidas/questões		
Sintoma negativo autoidentificado	Sintomatologia Negativa	Sintomas negativos
Sintoma negativo autoidentificado		
Sintoma negativo autoidentificado		
Sintoma negativo autoidentificado		
Sintoma negativo autoidentificado		
Sintoma negativo autoidentificado		
Efeito secundário da medicação	Uso de Psicofármacos	Efeitos secundários
Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma	Sintomatologia Negativa	_____
Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma		
Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma		
Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma		
Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma		
Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma		
Benefício da arte na sintomatologia negativa		Benefício da arte face à sintomatologia negativa
Efeito calmante	Benefícios	Efeito calmante
Auxílio da arte na qualidade de vida	Benefícios	Qualidade de Vida
Dúvidas/questões	Interação entrevistado/participante	_____

Arte não benéfica na saúde mental	Ausência de efeito	_____
Arte na recuperação global numa escala de 4 pontos	Benefícios	_____
Comentário de despedida	Interação entrevistado/participante	_____

Participante 5

Códigos	Temas	Subtemas
Comentário	Interação participante-entrevistado	_____
Comentário		
Comentário de um terceiro		
Comentário		
Comentário		
Atividades realizadas	Contextualização das atividades da instituição	Atividades Realizadas
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		
Comentário	Interação participante-entrevistado	_____
Partilha pessoal acerca do seu percurso de vida	Memórias	_____
Partilha pessoal acerca do seu percurso de vida		
Partilha pessoal acerca do seu percurso de vida		
Partilha pessoal acerca do seu percurso de vida		
Partilha pessoal acerca do seu percurso de vida		
Partilha pessoal acerca do seu percurso de vida		
Comentário	Interação participante-entrevistado	_____
Tempo que frequenta as atividades	Contextualização das atividades da instituição	Tempo de frequência das atividades
Pedido/apelo ao entrevistador	Interação participante-entrevistado	_____
Pedido/apelo ao entrevistador		
Comentário		
Dúvida/questão		
Dúvida/questão		
Dúvida/questão		

Comentário		
Dúvida/questão		
Atividades preferidas	Contextualização das atividades da instituição	Atividades Preferidas
Comentário	Interação participante-entrevistado	
Dúvidas/questões		
Apresentação/descrição das atividades preferidas	Contextualização das atividades da instituição	Descrições
Apresentação/descrição das atividades preferidas		
Sentimentos e emoções associados às atividades preferidas	Experiências Emocionais	Experiência emocional face às atividades preferidas
Apresentação/descrição das sessões de música	Contextualização das atividades da instituição	Descrições
Partilhas pessoais	Memórias	
Partilhas pessoais		
Partilhas pessoais		
Partilhas pessoais		
Comentário	Interação participante-entrevistado	
Comentário		
Comentário/partilha pessoal		
Apresentação/descrição das sessões de música	Contextualização das atividades da instituição	Descrições
Apresentação/descrição das sessões de música		
Apresentação/descrição das sessões de música		
Autoelogio	Interação participante-entrevistado	
Sentimento associado às atividades preferidas: descontração	Experiências Emocionais	Experiência emocional face às atividades preferidas
Sentimento associado às atividades preferidas: descontração		
Pertinência das atividades	Contextualização das atividades da instituição	Descrições
Comentário	Interação participante-entrevistado	
Sentimento associado às atividades preferidas	Experiências Emocionais	Experiência emocional face às atividades preferidas
Inspiração*	Benefícios	Desenvolvimento de Processos criativos
Comentário	Interação participante-entrevistado	
Partilha acerca das sessões de teatro	Contextualização das atividades da instituição	Descrições
Partilha acerca das sessões de teatro		
Partilha acerca das sessões de teatro		

Comentário	Interação participante-entrevistado	_____
Relaxamento*	Benefícios	Efeito Relaxante
Comentário	Interação participante-entrevistado	_____
Comentário		
Comentário		
Satisfação numa escala numérica face às sessões de música e teatro	Satisfação face às atividades Artísticas	_____
Comentário	Interação participante-entrevistado	_____
Duração do tratamento psicofármaco	Uso de Psicofármacos	Duração do tratamento
Desadequação da medicação ao utente		Desvantagens
Comentários e partilha	Interação participante-entrevistado	_____
Benefício do Acompanhamento psicológico	Acompanhamento Técnico	_____
Tratamento e cuidados	Uso de Psicofármacos	Rotinas
Desviar o foco da doença mental		Benefícios
Partilhas pessoais sobre a sua adolescência	Memórias	_____
Desadequação da medicação ao utente	Uso de Psicofármacos	Desvantagens
Comentário	Interação participante-entrevistado	_____
Desadequação da medicação ao utente	Uso de Psicofármacos	Desvantagens
Desvantagens da medicação		
Desvantagens da medicação		
Dúvidas/questões	Interação participante-entrevistado	_____
Comentário		
Efeito secundário autoidentificado	Uso de Psicofármacos	Efeitos secundários
Dúvidas/questões	Interação participante-entrevistado	_____
Sintoma negativo autoidentificado	Sintomatologia Negativa	Sintomas Negativos
Sintoma negativo autoidentificado		
Comentário	Interação participante-entrevistado	_____
Comentário		
Comentário		
Comentário		
Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o efeito	Uso de Psicofármacos	_____
Comentário	Interação participante-entrevistado	_____
Partilha acerca das características autoidentificadas	Características Pessoais	_____
Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma	Sintomatologia Negativa	_____
Partilhas acerca das características autoidentificadas		

Partilhas acerca das características autoidentificadas	Características Pessoais	_____
Benefícios da arte na sintomatologia negativa: autocontrolo, motivação	Sintomatologia negativa	Benefícios da arte face à sintomatologia negativa
Benefícios da arte no tratamento psicofármaco: esquecer aspetos negativos	Uso de Psicofármacos	Benefícios da arte face aos efeitos secundários
Ativar funções: Atenção	Benefícios	Desenvolvimento de Processos Cognitivos
Consciência da necessidade em tomar medicação	Uso de Psicofármacos	_____
Benefício da arte na qualidade de vida	Benefícios	Qualidade de Vida
Partilhas pessoais acerca do seu percurso de vida	Memórias	_____
Facilita a expressividade e a expansão	Benefícios	Expressividade
Benefício da arte na saúde mental e bem-estar		Saúde mental e bem-estar
Comentário	Interação participante-entrevistado	_____
Comentário		
Arte na recuperação global numa escala de 4 pontos	Benefícios	_____

Participante 6

Códigos	Temas	Subtemas
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Atividades realizadas	Contextualização das atividades da instituição	_____
Dúvidas/questões	Interação participante/entrevistador	_____
Atividades realizadas	Contextualização das atividades da instituição	_____
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Atividades realizadas	Contextualização das atividades da instituição	Atividades Realizadas
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Atividades realizadas	Contextualização das atividades da instituição	Atividades Realizadas
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		

Partilha pessoal sobre a articulação entre curso e (nome da instituição)	Partilhas	_____
Atividades realizadas	Contextualização das atividades da instituição	Atividades Realizadas
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Atividades realizadas	Contextualização das atividades da instituição	Atividades Realizadas
Atividades realizadas		
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Partilhas	Partilhas	_____
Tempo que frequenta as atividades	Contextualização das atividades da instituição	Tempo de frequência das atividades
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Dúvidas/questões		
Atividades preferidas	Contextualização das atividades da instituição	Atividades Preferidas
Atividades preferidas		
Atividades preferidas		
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Apresentação/descrição das sessões de teatro	Contextualização das atividades da instituição	Descrições
Treino de competências: incentivo à comunicação	Benefícios	Competências Comunicacionais
Apresentação/descrição das sessões de teatro	Contextualização das atividades da instituição	Descrições
Apresentação/descrição das sessões de música		
Sentimentos associados às sessões de música	Experiência Emocional face às atividades	Experiência emocional face às artes expressivas
Sentimentos face à música		
Presença nas sessões de música	Contextualização das atividades da instituição	Descrições
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Sentimento positivo associado às sessões de música	Experiência Emocional face às atividades	Experiência emocional face às artes expressivas
Promoção da imaginação	Benefícios	Desenvolvimento de processos criativos
Sentimento positivo face à pintura	Experiência Emocional face às atividades	Experiência emocional face às artes expressivas
Sentimento positivo face à pintura		
Facilitador de expressões emocionais	Benefícios	Expressividade
Características pessoais em sintonia com as atividades artísticas	Características pessoais	_____
Sentimento positivo associados às sessões artísticas		

Sentimento positivo associados às sessões artísticas	Experiência Emocional face às atividades	Experiência emocional face às artes expressivas
Gosto por atividades dinâmicas	Características pessoais	_____
Efeito: Alegria	Experiência Emocional face às atividades	Experiência emocional face às artes expressivas
Relaxamento	Benefícios	Efeito Relaxante
Feedback positivo às atividades do (nome da instituição)	Contextualização das atividades da instituição	_____
Desinteresse por atividades tristes	Características pessoais	_____
Desinteresse por atividades paradas		_____
Sentimentos positivos associados às sessões artísticas	Experiência Emocional face às atividades	Experiência emocional face às artes expressivas
Sentimento positivo associado às sessões artísticas	Experiência Emocional face às atividades	Experiência emocional face às artes expressivas
Paz*		
Sorriso*		
Música como misto emocional		
Facilitador em expressar sentimentos	Benefícios	Expressividade
Sentimento de transcendência	Experiência emocional face às atividades	Experiência emocional face às artes expressivas
Facilitador da imaginação	Benefícios	Desenvolvimento de processos criativos
Sentimento de transcendência	Experiência emocional face às atividades	Experiência emocional face às artes expressivas
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Dúvidas/questões		
Comentário		
Dúvidas/questões		
Dúvidas/questões		
Satisfação numa escala numérica face às sessões de teatro	Satisfação face às atividades artísticas	_____
Satisfação numa escala numérica face às sessões de pintura		
Satisfação numa escala numérica face às sessões de música		
Duração do tratamento psicofármaco	Uso de Psicofármacos	Duração do tratamento
Duração do tratamento psicofármaco		
Duração do tratamento psicofármaco		
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Dúvidas/questões		
Comentário		
Comentário		
Dúvidas/questões		
Comentário		

Comentário		
Benefícios da medicação	Uso de Psicofármacos	Benefícios
Benefícios da medicação		
Benefícios da medicação		
Ausência de desvantagens da medicação		Ausência de desvantagens
Estabilidade face à medicação		Benefícios
Partilha pessoal acerca da sua situação clínica	Partilhas Pessoais	_____
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Dúvidas/questões		
Comentário		
Dúvidas/questões		
Ausência de características autoidentificadas	Características pessoais	_____
Características pessoais	Interação participante/entrevistador	_____
Dúvidas/questões		
Comentário		
Dúvidas/questões		
Abatimento	Características pessoais	_____
Sintoma negativo autoidentificado	Sintomatologia Negativa	Sintoma negativo
Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma		_____
Benefício da arte na sintomatologia negativa		Benefício da arte face à sintomatologia negativa
Benefício da arte na sintomatologia negativa		
Sentimento associado às atividades artísticas: Felicidade	Experiência Emocional face às atividades	Experiência emocional face às artes expressivas
Facilidade em expressar emoções	Características Pessoais	_____
Relações eu-outro de afetuosas Sentimentos Altruístas		
Auxílio das artes na qualidade de vida	Benefícios	Qualidade de Vida
Ser melhor pessoa		Competências pessoais
Lidar com os outros		Interação Social
Gestão emocional		Gestão Emocional
Importância do corpo na qualidade de vida		Benefícios da arte no corpo
Auxílio das artes da saúde mental e bem-estar		Saúde mental e bem-estar
Benefício dos técnicos/monitores	Apoio Técnico	_____
Artes da recuperação global numa escala de 4 pontos	Benefícios	_____
Comentário de despedida	Interação participante/entrevistador	_____
Comentário		

Participante 7

Códigos	Temas	Subtemas
Atividades realizadas	Contextualização das atividades da instituição	Atividades Realizadas
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		Tempo de Frequência nas atividades
Tempo que frequenta as atividades		
Atividade preferida		Atividade Preferida
Apresentação/descrição da atividade preferida		Descrições
Ocupação de tempos livres	Benefícios	Ocupação de tempos livres
Apresentação/descrição da atividade preferida	Contextualização das atividades da instituição	Descrições
Desinteresse pelas sessões de teatro	Características Pessoais	_____
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Desinteresse pelas sessões de teatro	Características Pessoais	_____
Desinteresse pelas sessões de teatro		
Assiste às sessões de música	Contextualização das atividades da instituição	Descrições
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Desinteresse pelas sessões de pintura	Características Pessoais	_____
Desinteresse pelas sessões de pintura		
Duração do tratamento psicofármaco	Uso de Psicofármacos	Duração do Tratamento
Incerteza quanto aos benefícios da medicação		Dúvida face ao efeito
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Incerteza quanto às desvantagens da medicação	Medicação psiquiátrica	Dúvida face ao efeito
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Sintoma negativo autoidentificado	Sintomatologia Negativa	Sintoma negativo
Sintoma negativo autoidentificado		
Sintoma negativo autoidentificado		
Efeito secundário autoidentificado	Uso de Psicofármacos	Efeito Secundário
Sintoma negativo autoidentificado	Sintomatologia Negativa	Sintoma negativo
Sintoma negativo autoidentificado		
Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma e efeito	Sintomatologia negativa e efeitos da medicação	_____
Resultado quantitativo relacionado com o modo de viver/experienciar o sintoma e efeito	Sintomatologia negativa e efeitos da medicação	_____
Ausência de respostas institucionais	Contextualização das atividades da instituição	Ausência de respostas

Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Satisfação numa escala numérica face às sessões de teatro	Satisfação face às atividades artísticas	_____
Satisfação numa escala numérica face às sessões de pintura		_____
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____

Participante 8

Códigos	Temas	Subtemas
Atividade realizada	Contextualização das atividades da instituição	Atividades Realizadas
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Tempo que frequenta as atividades	Contextualização das atividades da instituição	Tempo de frequência das atividades
Tempo que frequenta as atividades		
Apresentação/descrição das sessões de teatro		Descrições
Apresentação/descrição das sessões de teatro		
Alívio	Experiência Emocional face às atividades	Experiência emocional face às artes expressivas
Sentimento associado às sessões de teatro		
Alívio*		
Desvinculação às sessões de pintura da (nome da instituição)	Contextualização das atividades da instituição	_____
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Comentário		
Atividade realizada	Contextualização das atividades da instituição	Atividades Realizadas
Sentimento positivo associado às sessões de música	Experiência Emocional face às atividades	Experiência emocional face às artes expressivas
Bem*		
Satisfação numa escala numérica face às sessões de teatro	Satisfação (das atividades artísticas)	_____
Satisfação numa escala numérica face às sessões de música		
Duração do tratamento psicofármaco	Uso de Psicofármacos	Duração do tratamento
Benefícios da medicação		Benefícios
Benefícios da medicação		Ausência de Desvantagens
Ausência de desvantagens da medicação		
Ausência de desvantagens da medicação		
Ausência de desvantagens da medicação		
Sintoma negativo autoidentificado		

Sintoma negativo autoidentificado	Sintomatologia Negativa	Sintomas negativos
Sintoma negativo autoidentificado		
Sintoma negativo autoidentificado		
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma	Sintomatologia Negativa	_____
Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma		_____
Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma		_____
Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma		_____
Benefícios da arte na sintomatologia negativa		Benefício da arte na sintomatologia negativa
Criação de laços sociais	Benefícios	Interação Social
Abstrair dos problemas		Abstração de problemas
Auxílio das artes na qualidade de vida		Qualidade de Vida
Relação mente corpo		Relação Mente Corpo
Benefícios das artes na saúde mental e bem-estar		Saúde mental e bem-estar
Abstrair dos problemas		Abstração de problemas
Artes na recuperação global numa escala de 4 pontos		_____

Participante 9

Códigos	Temas	Subtemas
Dúvidas/questões	Interação participante/entrevistador	_____
Atividades realizadas	Contextualização das atividades na instituição	Atividades Realizadas
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		
Atividades realizadas		
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Tempo que frequenta as atividades	Contextualização das atividades na instituição	Tempo de frequência das atividades
Dúvidas/questões	Interação participante/entrevistador	_____
Dúvidas/questões		
Atividades preferidas	Contextualização das atividades na instituição	Atividades Preferidas
Atividades preferidas		
Atividades preferidas		
Dúvidas/questões		

Dúvidas/questões	Interação participante/entrevistador	_____
Apresentação/descrição das atividades preferidas	Contextualização das atividades na instituição	Descrições
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Apresentação/descrição das atividades preferidas	Contextualização das atividades na instituição	Descrições
Apresentação/descrição das atividades preferidas		
Sentimento associado às atividades preferidas	Experiência Emocional face às atividades	Experiência Emocional face às atividades preferidas
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Sentimento associado às atividades preferidas	Experiência Emocional face às atividades	Experiência Emocional face às atividades preferidas
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Sentimento associado às atividades às sessões de pintura	Experiência Emocional face às atividades	Experiência Emocional face às artes expressivas
Alívio		
Estimulação	Benéficos	Ativação
Dúvidas/questões	Interação participante/entrevistador	_____
Dúvidas/questões		
Boa disposição*	Experiência Emocional face às atividades	Experiência Emocional face às artes expressivas
Dúvidas/questões	Interação participante/entrevistador	_____
Comentário		
Sentimento associado às atividades às sessões de música	Experiência Emocional face às atividades	Experiência Emocional face às artes expressivas
Agradável*		
Dúvidas/questões	Interação participante/entrevistador	_____
Comentário		
Dúvidas/questões		
Satisfação numa escala numérica face às sessões de música	Satisfação	_____
Satisfação numa escala numérica face às sessões de pintura		_____
Duração do tratamento psicofármaco	Uso de Psicofármacos	Duração do tratamento
Dúvidas/questões	Interação participante/entrevistador	_____
Benefícios da medicação	Uso de Psicofármacos	Benefícios
Desvantagens da medicação		Desvantagens
Desvantagens da medicação		
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Dúvidas/questões		
Sintoma negativo autoidentificado	Sintomatologia Negativa	Sintoma Negativo
Sintoma negativo autoidentificado		

Dúvidas/questões	Interação participante/entrevistador	_____
Sintoma negativo autoidentificado	Sintomatologia Negativa	Sintoma Negativo
Dúvidas/questões	Interação participante/entrevistador	_____
Comentário		
Dúvidas/questões		
Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma	Sintomatologia Negativa	_____
Dúvidas/questões	Interação participante/entrevistador	_____
Comentário		
Comentário		
Comentário		
Comentário		
Comentário		
Comentário de terceiro		
Comentário		
Dúvidas/questões		
Comentário		
Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma	Sintomatologia Negativa	_____
Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma		
Resultado quantitativo relacionado com o modo de experienciar o sintoma		
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Benefício da arte na sintomatologia negativa	Sintomatologia Negativa	Benefício da arte da sintomatologia negativa
Dúvidas/questões	Interação participante/entrevistador	_____
Dúvidas/questões		
Comentário		
Comentário	Contextualização das atividades na instituição	Atividades Realizadas
Atividades Artísticas boas		
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Auxílio da arte na qualidade de vida	Benefícios	Qualidade de Vida
Arte benéfica na saúde mental e bem-estar		Saúde mental e bem-estar
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Arte na recuperação global numa escala de 4 pontos	Benefícios	_____
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Dúvidas/questões		

Grupo: Monitores/facilitadores das atividades artísticas

Participante 1

Códigos	Temas	Subtemas
Trabalho de treino de competências	Conceptualização dos objetivos das sessões	Treino de competências
(Descrição da) janela de Johari		Janela de Johari
Trabalho de treino de competências		Treino de competências
Trabalho de gestão de conflitos		Gestão de conflitos
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Trabalha-se a autoestima	Conceptualização dos objetivos das sessões	Autoestima
Trabalha-se relações interpessoais		Relações interpessoais
No início das sessões há constrangimento e contenção	Observações iniciais relativas a estados observados	Contenção
Musicoterapia como Libertação	Benefícios das sessões de música	Sensações de libertação
Musicoterapia como fonte de satisfação		Satisfação dos utentes
No fim das sessões há maior confiança		Confiança
No fim das sessões há mais abertura ao outro		Expansão
No início das sessões há mais contenção	Observações iniciais relativas a estados observados	Contenção
No fim das sessões há mais verbalização	Benefícios das sessões de música	Aumento da expressão verbal
No início das sessões há pouca verbalização	Observações iniciais relativas a estados observados	Reduzida verbalização
No início das sessões há ansiedade de desempenho		Ansiedade de desempenho
No final das sessões há valor acrescentado	Benefícios das sessões de música	Empoderamento
Importância da música na saúde mental		Benefícios na saúde mental em geral
Música ligada a um Sentimento de unidade		Sentimento de unidade
Efeitos ligados à identidade		Efeitos na Identidade
Música permite a definição de regras		Estabelecimento de regras e limites
Aprendizagens adaptativas		Aprendizagens adaptativas
Efeito na gestão de horários		
Efeito nos desempenhos		
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Comentário		
Efeito prostrador da medicação	Uso de Psicofármacos	Efeitos Secundários
Inatividade como efeito da medicação		
Promoção da atividade física e da motricidade	Benefícios das sessões de música	Motricidade
Promoção da atividade mental		Desenvolvimento de processos cognitivos
Elasticidade Cognitiva		

Expectativa preconceituosa sobre a desmotivação a esperar	Partilha Pessoal	_____
Constatação de energia e força	Características observadas nos utentes	Vitalidade
Promover esperança	Conceptualização dos objetivos das sessões	Esperança
Capacidade de insight	Características observadas nos utentes	Capacidades cognitivas
Capacidade de aprofundamento		
Memória mais marcante	Partilhas	_____
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Memória mais marcante	Partilha Pessoal	_____
Desenvolvimento de laços afetivos	Benefícios das sessões de música	Interação Social e afeto
Consciencialização		Tomada de consciência
Expressão afetiva		Expressão de emoções
Programa de intervenção no (nome da instituição)	Características da intervenção artística	Na (nome da instituição)
Programa de intervenção na escola		Na escola
Flexibilidade do programa de intervenção (trabalhar à medida das necessidades)		Flexibilidade
Sessões na (nome da instituição)		Na (nome da instituição)
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Sessões na escola	Características da intervenção artística	Na escola
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Envolvimento da comunidade	Características da intervenção artística	Inclusão social
Sessões na escola		Na escola
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Comentário		
Comentário		
Comentário		
Comentário		
Comentário		
Comentário		
Comentário		
Ganho motivacional através da música	Benefícios das sessões de música	Motivação
Motivação para as sessões		
Facilidade do utente em expressar sentimentos e emoções	Características observadas nos utentes	Expressividade
Ausência de afastamento social		Interação social
Ganho de objetivos através da música	Benefícios das sessões de música	Motivação
Ganho motivacional através da música		
Facilidade do utente em expressar sentimentos e emoções	Características observadas nos utentes	Expressividade
Agitação e inquietação presentes		Agitação

Ausência de movimentos lentos		Ausência de movimentos lentos
Sedação sentida numa fase inicial	Observações iniciais relativas a estados observados	Sedação
Ausência de comprometimento cognitivo	Características observadas nos utentes	Ausência de comprometimento cognitivo
Facilidade do utente em comunicar		Facilidade do utente em comunicar
Congruência no pensamento e comportamento		Congruência no pensamento e comportamento
Ansioso, mas empenhado e motivado		Ansioso, mas empenhado e motivado
Utente dinâmico		Utente dinâmico
Trabalho de treino de competências	Conceptualização dos objetivos das sessões	Treino de competências
Novo ganho de prazer pela música	Benefícios da musicoterapia	Prazer
Impaciência no utente	Características observadas nos utentes	Impaciência no utente
Presença de rigidez no utente		Presença de rigidez no utente
Presença de impulsividade no utente		Presença de impulsividade no utente
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Desabafo acerca do fecho da intervenção	Partilhas	_____
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____

Participante 2

Códigos	Temas	Subtemas
Promover a abertura à expressividade	Conceptualização dos objetivos das sessões	Expressividade
Trabalho de treino de competências cognitivas		Treino de competências
Início das sessões sentido com tranquilidade	Observações iniciais relativas a estados observados	Tranquilidade
No início das sessões denota-se cansaço nos utentes		Cansaço
No fim das sessões denota-se mais dinamismo e alegria	Benefícios das sessões de pintura/desenho	Vitalidade
Desenvolvimento da expressividade através da pintura		Expressividade
Entrada em zonas mais íntimas e profundas do Eu através da pintura		Contacto consigo próprio/a
Dúvidas/questões	Interação participante/entrevistado	_____
Dúvidas/questões		_____
Promover o desenvolvimento	Benefícios das sessões de pintura/desenho	Desenvolvimento Pessoal
Promover o encontro		Treino de competências
Treino de competências técnicas		
Treino de competências cognitivas		
Promoção da curiosidade		Curiosidade

Sono associado à medicação psiquiátrica	Uso de psicofármacos	Efeitos secundários
Diminuição dos períodos de sono		Benefício da pintura face à medicação
Relação com o interno	Benefícios das sessões de pintura/desenho	Relação externo-interno
Comentário	Interação participante/entrevistado	_____
Comentário		
Comentário		
Comentário		
Crescente interesse dos utentes pela criação artística	Benefícios das sessões de pintura/desenho	Desenvolvimento de interesses artísticos
Crescente interesse pela criação artística		
Liberdade de ser dos utentes	Características observadas nos utentes	Liberdade
Comentário	Interação participante/entrevistado	_____
Liberdade de ser dos utentes	Características observadas nos utentes	Liberdade
Liberdade de ser dos utentes		
Comentário	Interação participante/entrevistado	_____
Memória mais marcante	Partilha Pessoal	_____
Memória mais marcante		
Reconhecimento e importância do olhar do outro	Benefícios das sessões de pintura/desenho	Empoderamento
Reconhecimento e importância do olhar do outro		
Comentário	Interação participante/entrevistado	_____
Comentário		
Comentário		
Comentário		
Início marcado por algum desconforto	Observações iniciais relativas a estados observados	Desconforto
Crescente aumento do interesse pela criação artística	Benefícios das sessões de pintura/desenho	Desenvolvimento de interesses artísticos
Crescente aumento do interesse pela criação artística		
Crescente aumento do interesse pela criação artística		
Aspetos a melhorar no enquadramento das sessões	Sugestões para futuras sessões	_____
Aspetos a melhorar no enquadramento das sessões		
Pintura e desenho como atividade íntima	Particularidades da pintura	_____
Pintura e desenho como atividade íntima		
Encontro do interno a partir do externo	Efeitos	Relação interno-externo

Comentário	Interação participante/entrevistado	_____
Superação pessoal	Benefícios das sessões de pintura/desenho	Normalização da doença mental
A doença não faz parte de nós		
Partilha de experiências entre utente e técnico		
Comentário	Interação participante/entrevistado	_____
Partilha emocional	Benefícios das sessões de pintura/desenho	Expressividade
Criação de laços sociais através da pintura		Interação social
Desestigmatização		Normalização da doença mental
Valorização		
Comentário	Interação participante/entrevistado	_____

Participante 3

Códigos	Temas	Subtemas
Comentário	Interação participante/entrevistado	_____
Comentário		
Promover a conexão do interno com o externo		Relação interno/externo
Promover a conexão mente e corpo		Relação mente/corpo
Promover a conexão Eu-outros		Relação eu/outro
Promover a observação		Observar-se a si mesmo
Trabalho de atenção		
Trabalho da imagem de si		Desenvolvimento Pessoal
Trabalha-se a manutenção da individualidade dentro de um todo		
Comunicação com a comunidade		Inclusão Social
Fomentar o jogo, superando a ideia de “erro”		Auto-valorização
Trabalha-se a possibilidade de escolha		Liberdade de escolha
Desenvolver a sensibilidade/o foco aos/nos sentidos		Foco nos sentidos
Comentário	Interação participante/entrevistado	_____
Constatação de diferenças início-fim das sessões	Observações iniciais relativas a estados observados	_____
Resistência no início da sessão		Resistência à participação
Resistência para iniciar a sessão		
Tomada de consciência do aqui e agora essencial na sessão	Enquadramento das sessões	_____

Trabalho de atenção e concentração	Conceptualização dos objetivos das sessões	Desenvolvimento de processos cognitivos
No fim das sessões denota-se uma mudança postural	Benefícios das sessões de teatro	Motricidade
No fim das sessões denota-se aumento da vivacidade		Vivacidade
No fim das sessões há mais alegria		Expressão emocional
Motivação ao encontro da autoconfiança		Vivacidade
No fim das sessões há aumento da expansividade		Expansividade
Validação e reconhecimento do sentido de todos os materiais produzidos pelos participantes	Enquadramento das sessões	_____
Partilha pessoal	Partilha Pessoal	_____
Reforço da identidade pessoal dos participantes	Enquadramento das sessões	_____
Trabalhar o medo de ser julgado	Conceptualização dos objetivos das sessões	Medo do julgamento
Auto-valorização	Benefícios das sessões de teatro	Auto-valorização
Partilha	Partilha Pessoal	_____
Aumento da autoestima através do teatro	Benefícios das sessões de teatro	Autoestima
Aumento da autoconfiança através do teatro		Autoconfiança
Sentido de comunidade	Enquadramento das sessões	_____
Estimular a interação eu-outro	Conceptualização dos objetivos das sessões	Relação eu/outro
Possibilidade de escolha através do teatro	Enquadramento das sessões	_____
Descrição do tipo de teatro praticado (teatro físico)		_____
Dúvidas/questões	Interação participante/entrevistador	_____
Comentário		_____
Efeito de adormecimento da medicação psiquiátrica	Uso de psicofármacos	Efeitos secundários
O teatro procura ativar funções adormecidas		Benefício do teatro face à medicação
Vitalização do indivíduo		_____
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Comentário		_____
Ativação corporal e mental	Benefícios das sessões de teatro	Relação mente-corpo
Ativar funções adormecidas através da relação mente e corpo	Uso de psicofármacos	Benefício do teatro face à medicação
Corpo ativo gera funções ativas	Benefícios das sessões de teatro	Relação mente-corpo
Exercício metafórico de transformação	Enquadramento das sessões	_____

Trabalhar a imaginação	Conceptualização dos objetivos das sessões	Desenvolvimento de processos criativos
Estimular a interação eu-outro		Relação eu/outro
Capacidade de criar e imaginar dos utentes	Características dos utentes	_____
Fazer de conta com toda a verdade		_____
Partilha pessoal	Partilha Pessoal	_____
Capacidade contentora e de compreensão do outro por parte do grupo de participantes	Benefícios das sessões de Teatro	Desenvolvimento de capacidade relacionais
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Comentário		_____
Dificuldade em sentir prazer	Observações iniciais relativas a estados observados	Dificuldade em sentir prazer
Expressão emocional diminuída		Expressão emocional diminuída
Falta de motivação		Falta de motivação
Pouca atividade		Pouca atividade
Movimentos lentos		Movimentos lentos
Sedação		Sedação
Rigidez corporal		Rigidez corporal
Aumento da vivacidade através do teatro	Benefícios das sessões de teatro	Vivacidade
Aumento da autoconfiança através do teatro		Autoconfiança
Maior abertura a si e ao outro através do teatro		Expansão
Aumento da vivacidade através do teatro		Vivacidade
Passagem da contenção para a expansão através do teatro		Expansão
Sublinhar do valor pessoal através do teatro		Autoestima
Sublinhar do valor pessoal através do teatro		
Potencial terapêutico geral do teatro		Potencial terapêutico
Teatro com potencial de criar liberdade		Liberdade

Participante 4

Códigos	Temas	Subtemas
Partilha pessoal	Partilha Pessoal	_____
Teatro ligado à experiência pessoal		_____
Tomada de consciência das diferenças entre grupos (na intervenção)	Observações face ao grupo	_____
Promover a atenção de si e do outro	Conceptualização dos objetivos das sessões	Tomada de consciência
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____

Promover a atenção de si e do outro	Conceptualização dos objetivos das sessões	Tomada de consciência
Laços grupais frágeis	Observações iniciais relativas a estados observados	Fragilidades no seio do grupo
Importância do grupo	Benefícios das sessões de teatro	Interação social
Construção da coesão grupal		Coesão grupal
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Trabalho de ultrapassar limites	Conceptualização dos objetivos das sessões	Superação pessoal
Desenvolvimento das potencialidades de cada um		Desenvolvimento Pessoal
Trabalho de ultrapassar limites		Superação pessoal
Momento de partilha no início da sessão de teatro	Enquadramentos das sessões	_____
Momentos frágeis no seio do grupo	Observações iniciais relativas a estados observados	Fragilidades no seio do grupo
Conflitos grupais no seio do grupo		Contenção
No início das sessões verifica-se mais contenção		
No início da sessão há mais adormecimento e menos energia	Benefícios das sessões de teatro	Menor energia
No fim da sessão há aumento da vivacidade		Vivacidade
No fim da sessão há aumento da abertura a si e ao outro		Interação Social
Passagem de pouca energia para abertura		Expansão
No fim das sessões há aumento da vivacidade		Vivacidade
Transformação na abertura corporal		Mudanças corporais
Contacto com a felicidade		Emoções
Benefícios do teatro mais visíveis em utentes com medicações severas	Uso de Psicofármacos	Benefício do teatro face à medicação
Interação técnico-utente positiva	Relação técnico-Utente	_____
Sentimento esperançoso dos utentes	Características dos utentes	Esperança
Capacidade de amar o outro		Laços afetivos
Comentário	Interação participante/entrevistado	_____
Momento mais marcante	Partilha Pessoal	_____
Compreender e aceitar a vulnerabilidade do outro	Características dos utentes	Empatia
Sentimento de pertença (família)		Pertença grupal
Capacidade de acolher o outro		Capacidade relacionais
Sentimento de pertença (família)		Pertença grupal
Comentário		_____
Comentário		
Comentário		
Comentário		

Comentário	Interação participante/entrevistado	
Dificuldades na interação social	Observações iniciais relativas a estados observados	Dificuldades sociais
Superação de limites pessoais	Benefícios das sessões de teatro	Superação Pessoal
Dificuldades na interação social	Observações iniciais relativas a estados observados	Dificuldades sociais
Dificuldades na interação social		
Autoconfiança	Benefícios das sessões de teatro	Autoconfiança
Autoestima		Autoestima
Dificuldades na interação social	Observações iniciais relativas a estados observados	Dificuldades sociais
Dificuldades na interação social		
Baixa autoestima		Baixa autoestima
Transformação da voz e a expansão da mesma	Benefícios das sessões de teatro	Mudanças vocais
Comentário	Interação participante/entrevistado	_____
Dificuldades de interação social	Observações iniciais relativas a estados observados	Dificuldades sociais
Maior abertura ao outro	Benefícios das sessões de teatro	Interação Social
Maior abertura ao outro		
Aumento de competências sociais		
Aumento da autoestima		Autoestima
Aumento da confiança		Autoconfiança
Aumento da vivacidade		Vivacidade
Consciência de si e do outro	Características dos utentes	_____
Melhorias a fazer à intervenção atual	Sugestões para futuras sessões	_____
Importância do Acompanhamento individual		
Importância do Acompanhamento individual		
Importância do Acompanhamento individual		
Melhorias a fazer à intervenção atual		

Grupo: Técnicos fixos da instituição

Participante 1

Códigos	Temas	Subtemas
Importância das atividades artísticas	Artes Expressivas na instituição	_____
Artes na (nome da instituição)		
Aumento de sentimentos satisfatórios/Recompensantes	Benefícios das artes expressivas	Satisfação
Valorização e reconhecimento		Empoderamento
Facilita a expressão de sentimento e emoções		Expressividade
Impacto positivo no empowerment		Empoderamento
Impacto positivo na auto-valorização		Auto-valorização

Impacto positivo na autoestima		Autoestima
Satisfação pessoal através da arte		Satisfação
Motivação externa	Artes Expressivas na instituição	_____
Sentimento de ser útil e produtivo	Benefícios das artes expressivas	Auto-valorização/empoderamento
Aumento da vivacidade		Vivacidade
Aumento da motivação		Motivação
Facilitador de expressão de sentimentos e emoções		Expressividade
Aumento da motivação		Motivação
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Dúvida/Questão		
Facilitador da expressão emocional	Benefícios das artes expressivas	Expressividade
Aumento da capacidade de concentração		Desenvolvimento de processos cognitivos
Criação de objetivos		Motivação
Potencial terapêutico geral das artes expressivas		Potencial Terapêutico

Participante 2

Códigos	Temas	Subtemas
Atividades artísticas com maior aderência e interesse por parte dos utentes	Benefícios das artes expressivas	Interesse pelas sessões
Teatro sentido como terapêutico		Potencial Terapêutico
Impacto positivo na autoestima		Autoestima
Empoderamento		Empoderamento
Incentivo à criação e manutenção de laços sociais		Interação Social
Aumento da vivacidade	Interação participante/entrevistado	Vivacidade
Comentário		_____
Maior adesão às sessões de pintura	Benefícios das artes expressivas	Interesse dos utentes nas sessões
Motricidade fina trabalhada na pintura		Desenvolvimento da Motricidade
Autoestima		Autoestima
Aumento da expressividade e expansividade através do teatro		Expressividade
Música sentida como continuidade		Música sentida como continuidade
Influência geral das atividades da (nome da instituição)	Atividades Gerais da instituição	_____
Dificuldades iniciais ao nível motor	Observações técnicas anteriores às intervenções artísticas	_____
Impulsividade		
Ganho de fluidez corporal através da pintura		Desenvolvimento da motricidade
Ganhos na motricidade		

Aumento da criatividade	Benefícios das artes expressivas	Desenvolvimento de processos criativos
Interesse das atividades artísticas		Interesse dos utentes nas sessões
Ganhos interacionais eu-outro		Interação Social
Intervenções conjuntas	Atividades Gerais da instituição	_____
Ganho de fluidez corporal	Benefícios das artes expressivas	Desenvolvimento da motricidade
Ganho motivacional		Motivação
Ganhos no processamento cognitivo		Desenvolvimento de processos cognitivos
Verbalização por parte dos utentes quanto ao proveito das atividades artísticas		Interesse dos utentes nas sessões
Empoderamento		Empoderamento
Potencial terapêutico geral das artes expressivas		Potencial Terapêutico

Participante 3

Códigos	Temas	Subtemas
Artes na (nome da instituição)	Artes Expressivas na instituição	_____
Apoio técnico fornecido		
Artes na (nome da instituição)	Benefícios das artes expressivas	Comunicação
Ganhos ao nível da comunicação		Coesão Grupal
Ganhos na coesão grupal		Expressividade
Teatro ligado à expressividade		Coesão grupal/Interação social
Teatro ligado ao fator grupo		Comunicação
Aumento da capacidade de comunicação		Autoestima
Aumento da autoestima		Superação Pessoal
Superação de limites		Autoestima
Aumento da autoestima		Empoderamento
Empoderamento		Gestão de competências
Permite a gestão de competências gerais		Ganhos gerais
Generalização dos ganhos à vida geral		
Comentário	Interação participante/entrevistado	_____
Dificuldade de interações sociais	Observações técnicas anteriores às intervenções artísticas	_____
Resistências iniciais		
Sentimento de reconhecimento do seu valor aos olhos dos outros/público	Benefícios das artes expressivas	Empoderamento
Autoestima		Autoestima
Comentário	Interação participante/entrevistado	_____
Comentário		
Comentário		

Resistências iniciais	Observações técnicas anteriores às intervenções artísticas	_____
Arte como facilitador para expressar sentimentos e emoções	Benefícios das artes expressivas	Expressividade
Dificuldade nas interações sociais	Observações técnicas anteriores às intervenções artísticas	_____
Ganhos na interação eu-outro	Benefícios das artes expressivas	Interação Social
Ganhos na expressão emocional		Expressividade
Ganhos na autoestima		Autoestima
Maior facilidade na expressão		Expressividade
Expressão emocional diminuída	Observações técnicas anteriores às intervenções artísticas	_____
Dificuldades nas interações sociais		_____
Superação de limites pessoais	Benefícios das artes expressivas	Superação Pessoal
Benefícios das intervenções conjuntas		Ganhos gerais
Processos de intervenção cuidadosos e há medida de cada utente	Artes Expressivas na instituição	_____
Artes na (nome da instituição)		
Período de ausência das atividades artísticas		
Coesão de grupo	Benefícios das artes expressivas	Coesão Grupal
Processos de intervenção cuidadosos e há medida de cada utente	Artes Expressivas na instituição	_____
Comentário	Interação participante/entrevistado	_____

Anexo M: Tabelas Finais de Análise Temática

Grupo: Utentes

Experiência Emocional face às atividades	
Experiência Emocional face às artes expressivas	<p>P1: “o teatro, também gosto muito...” (15-16); “Sinto-me bem, gosto... gosto quando estou a fazer desenho e pintura, também é uma atividade que eu gosto bastante.” (39-40); “Bom*” (42); “Sinto-me bem, nunca tinha feito teatro na vida, nunca tinha feito teatro, sinto-me bem, é muito interessante.” (45-46); “Muito Bom*” (48); “Musicoterapia...sinto-me bem, com o Doutor D...” (51); “Perfeito*” (55).</p> <p>P2: “Abençoada*” (201); “Descontraída*” (209)</p> <p>P3: “Sinto-me bem, sinto-me liberta, gosto muito de participar gosto muito de escrever, desenhar, pintar, é bom, gosto disso.” (385-386); “Feliz*” (388); “Sinto-me bem, dá alegria.” (473)</p> <p>P4: “Gostar*, por exemplo, gosto mais ou menos de pintar sim.” (531)</p> <p>P6: “Mas adorei, adorei, adorei.” (993); “eu gosto muito de pintura abstrata” (997); “Adoro mesmo” (999); “) sinto-me... quando é para participar em coisas alegres, dinâmicas eu sinto-me feliz, sinto-me bem. E há uma coisa que eu gosto também é que haja coisas com alegria, coisas ...boas, para fortalecer a mente, e gosto muito de coisas que, que nos dá animo, alegria” (1014-1017); “Bom, tem sido bom” (996); “Paz*” (99); “Sorriso*” (1001); “Essa (a música) é mais difícil porque tem muitas emoções” (1003); “É, porque a música para mim é muito alto, para mim é uma das coisas mesmo alto, não sei explicar, só sei que eleva-me a vários, a vários horizontes.” (1008-1009); “Boas, não más, coisas boas e eleva o pensamento mais além, é interessante.” (1046); “Sinto-me muito feliz naquilo, nessas três áreas, dou o meu melhor e sinto-me muito bem até” (1163-1164)</p> <p>P8: “Aliviada” (1266); “Tem sido bom.” (1268); “Alívio*” (1271); “Gostava (das sessões de musicoterapia) ” (1324); “Bem*” (1326)</p> <p>P9: “O que é que sinto quando pinto?” (1452); “Sinto-me bem.” (1454); “Sinto-me aliviado...” (1416); “Bem...bem-disposto*” (1428); “Agradável*” (1432)</p>
Benefícios das Artes Expressivas	
Interação Social	<p>P1: “(O teatro é importante, ajuda a expressar melhor), com o público ajuda muito” (110)</p> <p>P2: “e também é bom com os colegas porque há colegas que não nos damos muito bem e lá no teatro as diferenças saem e passamos a dar bem.” (206-207)</p> <p>P6: “(Ajuda) a saber lidar com os outros” (1137)</p> <p>P8: “(Ajuda) Porque estou em contacto com o apoio dos outros colegas” (1339)</p>
Expressividade	<p>P1: “O teatro é importante, ajuda a expressar melhor” (114); “a pintar podemos expressar melhor os nossos sentimentos através do desenho...” (115-116)</p> <p>P5: “... a música...o teatro...a hipoterapia...são coisas que me fazem extravasar ...não sentir tão fechado...” (895-896)</p> <p>P6: “E às vezes sai-me coisas que eu não sei o que é, mas ao mesmo tempo fico feliz porque é uma maneira de exprimir o que eu sinto.” (1001-1002); “ah...acho que, acho que eleva, para mim é das todas, as que mais se identifica comigo, porque eu gosto muito de música, sou, tento ser alegre, tento expressar através da música coisas que uma pessoa às vezes nem está a espera, acho muito bom, não sei explicar mais nada.” (1004-1006)</p>
Efeito Relaxante	<p>P1: “e a pintura também...é relaxante” (111)</p> <p>P5: “Relaxamento*” (767)</p> <p>P6: “(coisas ...boas, para fortalecer a mente, e gosto muito de coisas que, que nos dá animo, alegria,) relaxamento também é uma das coisas que gosto imenso” (1016-1017)</p>
Sentimento de Satisfação	<p>P1: “É bom, sinto-me bem a pintar, a pessoa fica satisfeita quando está a pintar” (121)</p>

Qualidade de Vida	<p>P1: “Ajuda, atão não ajuda.” (119); “quando está a pintar, sorri, a música também é importante é uma boa terapia...” (121-122)</p> <p>P2: “Acho que sim, bastante” (318)</p> <p>P3: “Sim” (479)</p> <p>P5: “Considero” (891)</p> <p>P6: “Sim, sim.” (1169)</p> <p>P9: “Sim” (1598)</p>
Saúde Mental e bem-estar	<p>P1: “É bom é bom...ajuda, ajuda muito.” (126)</p> <p>P2: “Sim acho que sim, ajuda bastante” (329); “Porque... é arte, uma pessoa quando faz arte, quer dizer, eu não sou muito expert nisso mas, quando a pessoa faz arte não...acho que só tem benefícios, se já tem benefícios para as pessoas que não têm problemas, para nós ainda tem mais benefícios.” (348-350)</p> <p>P3: “Sim, sim ... dão-me, dão-me pronto, fico com bem-estar, bem-estar ... gosto.” (477)</p> <p>P5: “Sim, sim.” (899)</p> <p>P9: “Sim” (1602)</p>
Abstração de problemas	<p>P2: “consigo estar distraída também, dos problemas como com as outras atividades” (211-212); “Porque quando estamos nessas atividades parece que os problemas desaparecem não pensamos nesses problemas” (310-311); ” E parece que estou a viajar, não é viajar, viajar, mas não tou no mundo dos problemas, na fome, na guerra, nas doenças, nessas coisas todas percebe?” (324-325); “Então ahn, parece que esqueço de tudo, dos problemas, começo a cantar, esqueço, parece que não estou neste mundo.” (342-343)</p> <p>P5: “a esquecer a medicação e os programas” (861)</p> <p>P8: “e esqueço os problemas...” (1339); “Porque enquanto estou a fazer estas coisas não penso noutras.” (1353)</p>
Desenvolvimento de processos cognitivos	<p>P2: “nós não...eu pelo menos não tou concentrada no mundo, estou concentrada no que estou a fazer e consigo estar focada naquilo que me pedem.” (321-322); “Concentração por exemplo” (334); “ahn... na organização, também é uma maneira de estar organizada.” (336)</p> <p>P5: “(Ajuda a) estar atento...” (887)</p>
Crescimento Pessoal	P6: “(Ajuda) em vários sentidos, ah ser uma melhor pessoa” (1171)
Vitalidade	<p>P2: “Ativa*” (204): “Com energia*” (206)</p> <p>P9: “(sinto-me) estimulado.” (1457)</p>
Motivação	<p>P2: “Falta de motivação eu sinto-me motivada a fazer isso, por isso não há falta, falta de objetivo também acho que não porque tenho os meus objetivos, e consigo ter objetivos (impercetível falha de rede) dessas próprias sessões.” (305-307); “ahn ... motivação, também consigo estar motivada que é uma coisa que é um bocado difícil para mim, às vezes desisto das coisas a meio e ali não tenho vontade disso” (325-326)</p> <p>P4: “Acho assim...motivado” (525)</p> <p>P5: “(Ajuda-me) a ter mais motivação” (861)</p>
Pertença Grupal	P2: “Afastamento social, eu acho claro, que nessas sessões que eu consigo estar... parece que sinto pertencida a esse grupo percebe?” (309-310); “Porque já temos problemas temos (falha de rede) coisas que não queremos pensar e conseguimos estar ali, coisas que noutros sítios, com outras pessoas, podem gozar ou o resto do mundo, por isso é que acho que faz bem.” (350-353)
Autocontrolo	<p>P2: “A impulsividade mais ou menos é...sou muito impulsiva, mas também acho que estou um bocadinho melhor, naquela altura em que estou nas sessões” (338-339)</p> <p>P5: “Ajudam-me a controlar ...” (886)</p>
Efeito Calmante	P4: “Consegue acalmar.” (610)
Desenvolvimento de processos criativos	<p>P5: “Inspiração*” (769)</p> <p>P6: “Faço, faço, alargo a minha imaginação” (997); “Por exemplo quando estou a ouvir a música (...) Eu estou a imaginar... muita coisa.” (1044)</p>

Competências Comunicacionais	P6: “Ah, faço gestos, canto, danço ah...mais? Muita coisa, ah, coisas de terapia também, comunicar uns com os outros também, bastante, falar.” (976-977)
Gestão Emocional	P6: “(Ajuda) a saber ah, ah, a gerir as emoções” (1171-1172)
Arte expressiva e o corpo	P6: “Ah é muita coisa que não dá para descrever, às vezes é coisas ao momento, e mexer com o corpo ah, ah às vezes mexer com o corpo vale mais que falar mil palavras como se diz, ah não sei explicar muito bem.” (1174-1176)
Relação mente/corpo	P8: “Porque tanto a música como o teatro distraem-me... o corpo distante.” (1387)
Benefício das artes expressivas face aos efeitos secundários e sintomatologia negativa	P1: “Acho que ajuda” (108) P2: “Sim, mas aqui a impulsividade é um bocadinho mais difícil.” (293) P3: “Sim, sim ... dão-me, dão-me pronto, fico com bem-estar, bem-estar ... gosto.” (465) P4: “Sim, acho que ajuda.” (591) P5: “Ajudam-me a controlar” (861) P6: “Sim, sim sim.” (1125): “Bastante, bastante.” (1127) P8: “Sim (ajuda)” (1378) P9: “Sim (ajuda)” (1582)
Efeitos	
Novas aprendizagens	P1: “(Sinto-me bem), nunca tinha feito teatro na vida, nunca tinha feito teatro, (sinto-me bem, é muito interessante).” (45-46) P2: “Consigo mostrar facetas que nem eu sabia que tinha, consigo sair um bocado da minha zona de conforto talvez” (210-211)
Uso de Psicofármacos	
Duração do tratamento	P1: “Vai fazer três anos.” (70) P2: “Ah... é assim... há muito. Eu com seis anos já tomava alguns, não tomava, quer dizer... não dormia muito e com seis anos é que comecei a dormir e então eu já tomava gotas de <i>risperdal</i> , para ver se conseguia dormir.” (228-230); “Mas medicação à séria não sei muito bem porque eu sempre fui acompanhada por psicólogos e psiquiatras, mas acho que foi desde os catorze ou quinze anos não sei muito bem.” (232-234) P3: “Não sei...desde 2000 pra aí, lá para trás também tomava só que não tomava efeito então tive um psiquiatra...tive vários psiquiatras, mas não me dava efeito, não conseguia estar bem” (420-421) P4: “Foi desde que fui para a torrajeira (incompreensível) anos” (560) P5: “Há... Portanto, eu tenho 54 já lá vão quase 40.” (803) P6: “Já há muitos anos.” (1077); “Desde os 28 anos, portanto, tenho 51” (1079) P7: “Há uns vinte ou trinta anos.” (1244) P8: “Há vinte e seis anos.” (1335) P9: “Há uns anos... não sei ao certo, mas há uns anos...” (1492)
Benefícios do uso de psicofármacos	P1: “Sinto-me bem, é importante tomá-los, tomo sempre a horas...” (71); “e então sinto-me bem.” (74) P2: “Acho que é... acho que é bom porque consegue controlar o que nós não conseguimos controlar sozinhas e consegue...acho que é isso...e consegue pronto, os problemas que eu possa ... que eu não possa resolver sozinha aquilo ajuda-me, a estar mais controlada, menos impulsiva.” (233-235) P3: “Ah os benefícios é que dá sempre efeito, tomo os medicamentos e fico logo bem, se não tomo fico chateada, tenho medo que me esteja a sentir mal.” (415-416) P4: “Ah estar mais atencioso... mais interessado sim” (548) P5: “É que a medicação, os injetáveis, os higiénicos, restrições alimentares, quer dizer aquilo que seria um ... cena bipolar passou a ser apenas um pequeno problema do foro psicológico.” (792-794)

	<p>P6: “Muitos” (1073); “Ah...tipo estar triste, deprimida, eufórica e se eu tomar a medicação ao fim de vinte minutos estou outra vez calma.” (1075-1076); “E começo a ver os meus sintomas, saber quando estou ansiosa, quando estou deprimida.” (1109)</p> <p>P8: “Para andar equilibrada.” (1298)</p> <p>P9: “são bons.” (1455)</p>
Desvantagens do uso de psicofármacos	<p>P2: “Que sou muito nova para tar a tomar essas coisas e...acho que é ...era bom se eu não tomasse, era bom porque queria dizer que não tava doente, mas...acho que é só isso.” (237-238)</p>
Ausência de desvantagens	<p>P1: “Não, não tou a ver não.” (77)</p> <p>P3: “Não, não há, é tudo bom.” (419)</p> <p>P4: “São boas, a reação à medicação” (550)</p> <p>P6: “Eu acho que não, já tenho esta medicação há muitos anos.” (1081)</p> <p>P8: “Não (existem desvantagens) ...” (1303); “Não, ando estabilizada.” (1305)</p>
Dúvida face ao efeito dos psicofármacos	<p>P5: “Ah, não sei, mas eu tenho dúvidas que agora no mercado, já há tanta variedade de medicamentos, eu tenho dúvidas que a medicação que eu estou a fazer seja adequada para mim...” (785-787); “O meu problema agora é que se tiver medicação, psiquiatra e para confiar nele, talvez ele possa-me ajudar e dar-me outro tipo de medicamentos que possam ser mais indicados no meu caso.” (802-804)</p> <p>P7: “Não sei...” (1246); “Ah, não sei...não sei...” (1215)</p>
Efeitos Secundários dos psicofármacos	<p>P2: “Sim... sim...então ... bem ... agitação/inquietação” (248)</p> <p>P4: “movimentos lentos também” (571)</p> <p>P5: “Agitação/inquietação/não estar parado” (846); “Sinto-me...quer dizer...uma tranquilidade que não é muito viável” (810); “Não é isso, é que por um lado pode acalmar, mas tem efeitos colaterais.” (812)</p> <p>P7: “Movimentos lentos, se calhar, não sei.” (1227)</p> <p>P9: “Dão-me má disposição.” (1460)</p>
Sintomatologia Negativa	
Sintomas Negativos	<p>P1: “Se calhar, o falar pouco” (84); “afastamento social” (90)</p> <p>P2: “O afastamento social...com as pessoas não sei ... acho que sim” (263); “A falta de objetivos” (265); “Porque às vezes esqueço dos objetivos que tenho” (267); “E... ah... falta de motivação em algumas coisas também” (269)</p> <p>P3: “sentir ou pensar em coisas opostas ao que faço.” (438)</p> <p>P4: “Dificuldade em expressar sentimento e emoções.” (559); “Falar pouco.” (576); “Sentir ou pensar em coisas opostas às que faço.” (578); “Diminuição do desempenho social também.” (580); “Pouco ativo e dinâmico também.” (582); “Falta de motivação também.” (584)</p> <p>P5: “Falta de objetivos” (827); “dificuldade em expressar sentimentos e emoções.” (853)</p> <p>P6: “Essa frase, porque às vezes não estou bem a 100% só por isso (dificuldade em sentir prazer pelas coisas em geral) ” (1152)</p> <p>P7: “Desinteresse (geral ou indiferença) ” (1257); “Dificuldade (em expressar sentimentos e emoções) ” (1259); “Falar pouco” (1261); “Diminuição do desempenho social.” (1263); “Pouco ativo e dinâmico.” (1265)</p> <p>P8: “Falar pouco” (1352); “Dificuldade em expressar sentimentos e emoções” (1354); “Afastamento social” (1356); “desinteresse (geral indiferença) ” (1318)</p> <p>P9: “Falar pouco.” (1514); “Falta de motivação.” (1516); “Dificuldade em expressar sentimentos e emoções.” (1520)</p>
Experiência Emocional face ao sintoma	<p>P2: “Ah...sinto-me mal, claro que não gosto de sentir isto, não é assim tão mau mas gostava de melhorar.” (273-274); “porque eu gostava de não sentir percebe? Gostava de melhorar e ...” (285) “Ser como as outras pessoas, acho que é mais isso.” (288)</p> <p>P3: “Sinto-me mal” (453)</p>

Grupo: Monitores das atividades artísticas

Conceptualização dos objetivos das sessões	
Treino de Competências gerais	<p>P1: “Ok, então, ah, o que acontece é que aquele, este programa, é um programa inspirado num treino de competências que eu já fiz com várias populações e, portanto, tem tudo a ver com todos aqueles objetivos dos treinos de competência.” (1572-1574); “Isto tem a ver com o autoconhecimento, depois à uma série de outras coisas, pronto, mas isto é uma coisa muito vasta tem a ver com uma série de competências, descobrir competências nas pessoas, descobrir uma série de coisas.” (1590-1592); “Dificuldade em sentir prazer pelas coisas em geral é uma coisa que eu trabalhava muito nas sessões, que é no fundo nós procurarmos aquilo que nos dá prazer e portanto no fundo, um bocadinho à procura daquilo, daquelas competências que não sabíamos que tínhamos e que se calhar há competências que temos e que podemos aproveitá-las, e uma delas que eu trabalhava muito era encontrar, tentar encontrar aquilo que nos dá prazer, aquilo que nos dá prazer de uma forma segura e de uma forma adequada e trabalhamos um bocadinho isso” (1797-1803)</p> <p>P2: “O que costuma ser trabalhado (...) e através da maior concentração, atenção, essas coisas e, sim...focar o certo no percurso, sim acho que é isso.” (1825-1826)</p> <p>P3: “(...) e na medida que a viagem transcorre, na medida em que a viagem transcorre, focado particularmente na experiência da atenção e da concentração, passando pelo jogo e pelas improvisações” (2053-2055)</p>
Gestão de conflitos	<p>P1: “Depois tem a ver, há muita coisa quem tem a ver com a gestão de conflitos, como é que nós gerimos os nossos conflitos, ou seja, através da música criar conflitos, através de ritmos e de coisas desse género e ver como é que eles resolvem e solucionam esse problema, e depois pensar sobre isso, ou seja, promover qualquer coisa ao nível da gestão de conflitos e... e depois a resolução de problemas que é, como é que nós, que estratégias é que usamos, ou seja, tudo isto é posto na música terapia de uma forma simbólica e depois há uma série de soluções que são adaptadas pelos doentes e que...e que depois pensando, as soluções foram estas, e estas soluções são possíveis de aplicar lá fora na nossa vida, no nosso quotidiano, essas coisas todas, pronto.” (1592-1600)</p>
Autoestima	<p>P1: “Sim, deixa-me só acrescentar uma coisa, neste processo todo, nestes objetivos todos eu não te falei dos objetivos todos, mas nestes objetivos todos, nesta primeira parte, isto abarca tanta coisa, tanta coisa que depois há pequenos objetivos ali no meio tá bem? Sendo trabalhada a autoestima” (1607-1610)</p>
Relações interpessoais	<p>P1: “(...) ah trabalhado os laços entre as pessoas (...)” (1610)</p> <p>P3: “(...) e ligar o eu com os outros (...)” (2004); “e principalmente a maneira de estar em relação, acho que cria laços e um sentido de comunidade que esta prática assim tem como características, fundamental, o teatro é sempre com... o teatro não existe enquanto individuo, o teatro, o teatro é sempre com, ainda que seja um monólogo é sempre com, a relação com aquele espectador, acho que é o fator, nos pôr em foco. O que é que temos para dizer?” (2096-2100); “e naquela fogueira enquanto ritual indígena queimamos tudo aquilo que faz que tanto como o individuo como a comunidade sintam separados, separados do todo, separados do outro, separados de si próprios ...pra re-ligar, unir e fazer isso.” (2162-2165)</p>
Esperança	<p>P1: “esta técnica promove um bocadinho esta, ir buscar essa esperança, essa força que tá às vezes muito escondida” (1689-1690)</p>
Expressividade	<p>P2: “O que costuma ser trabalhado, o que costuma ser trabalhado, ah costuma ser trabalhado o despertar interesse acerca das sessões tanto da pintura e desenho, desde a própria expressividade” (1823-1825)</p>

Relação interno/externo	P3: “(...) então o objetivo fundamental destas sessões que acho que é também o objetivo desta forma de fazer teatro é... ligar, ligar, isto é em vários sentidos ... sim ligar e religar também, religar também, isto nem vários níveis e várias direções, dimensões... uma delas é ligar o interior no exterior, o interno com o externo” (2000-2003)
Relação mente/corpo	P3: “(...) ligar a mente com o corpo (...)” (2004)
Tomada de consciência	<p>P3: “ (...) a consequência disto é ... outros objetivos é observar aquilo que é, o que realmente é do nosso, da nossa possibilidade de exercer a liberdade, tem a ver com a atenção e portanto, o objetivo é desenvolver a possibilidade de escolher onde é que está a nossa atenção, e de que maneira utilizar a atenção como uma ferramenta para a liberdade, ah portanto, quando falo de liberdade falo de escolha, o objetivo fundamental é conhecer os nossos condicionamentos, aquilo que é uma escravidão interior e também muitas vezes que vem de fora, que tem a ver com os nossos hábitos e com o hábito de como os hábitos e o comportamento portanto é convocar uma outra forma de fazer, uma outra forma de viver e com os hábitos de pensamento também, isto tem a ver com a imagem de si próprio, o hábito de pensar-se sobre si próprio de certa forma específica, conter o hábito de pensar na forma como os outros nos veem, de uma certa forma específica e encontrar-se diretamente com todos os hábitos e todos os condicionamentos para poder trabalhar com eles como material para transcendê-los.” (2007-2019)</p> <p>P4: “o que está a ser trabalhado com cada um dos grupos é muito diferente, um dos grupos tem uma união e uma coesão muito grande entre si, então este início está a ter ... estamos a ter uma atenção diferente no sentido de como já existe esta união a coisas mais especializadas em: na atenção de cada indivíduo para que o que o outro indivíduo está sentir, para não incomodar o outro indivíduo” (2259-2263); “No grupo de Almada existe esta união, então estamos a trabalhar muito essa atenção, já sobre esta parte individualizada de cada um e os cuidados que uns devem ter para com outros para que se sintam bem.” (2266-2268)</p>
Desenvolvimento Pessoal	P3: “Outros objetivos fundamentais é... sentir-se a si próprio com, enquanto indivíduo ao mesmo tempo que enquanto a fazer parte de uma comunidade, isto é, a comunidade é neste sentido de grupo de teatro” (2019-2021)
Inclusão Social	P3: “estamos ali a fazer aquela experiência e ao mesmo tempo é abrir a possibilidade de perguntar-se: que há para dizer? Aos outros, aqueles que estão por fora dessa comunidade, que são a comunidade geral, a sociedade e que a figura deles seriam de espetadores e, e não só a liberdade e a possibilidade de escolher algo para dizer e de criar sentido, se não também de fazê-lo efetivamente.” (2021-2025)
Auto valorização	P3: “E outros objetivos fundamentais é ... também na direção do religar é... abrir o jogo, a possibilidade de, é sempre um jogar com, não sei se jogar é a mesma palavra em português, mas pronto. Sempre jogar com, e nisto uma das regras fundamentais e particularmente destas sessões, é dissolve-se a ideia de...a regra fundamental do jogo é que não há, não existe o errar, o verbo como tal, então já é uma primeira experiência de abertura e também que está sempre a possibilidade de não jogar também, mas ao mesmo tempo fazer parte a partir da observação.” (2025-2031)
Liberdade de escolha	P3: “Ah então nessa possibilidade de escolher é também outra das dos objetivos fundamentais das sessões.” (2031-2032)
Foco nos sentidos	P3: “E, outros objetivos fundamentais é (pausa) fazer e criar, sim criar e desenvolver uma sensibilidade aberta isto é, ver de novo quando se está a ver, sentir quando se está a sentir, ouvir de novo, gerar um par, corpo/mente disponíveis e abertos... há o espaço, relação com o espaço, relação com o próprio corpo e de alguma forma ter consciência

	de que este corpo ocupa um espaço aqui e é importante reconhecer isso para começar a exercer a liberdade, na verdade.” (2032-2037)
Medo do julgamento	P3: “ (...) porque também dentro da forma destas aulas, trabalhamos diretamente sobre a questão dos juízos, do julgamento, principalmente de um para um, não é? Temos ali a figura do juiz e fazemos trabalhos específicos com ela, para dissolver essa parte, que é conectando com a ingenuidade da criança quando brinca, e acho que o fundamental é isso, diminui profundamente o medo de ser julgados” (2084-2088)
Desenvolvimento de processos criativos	P3: “E então, para a nossa imaginação, para a nossa ficção de estar naquele espaço que nós escolhemos, ali naquele dia, naquele momento específico com uma ficção específica, depois isto pode ser numa floresta, montanha o que seja, no meio está a fogueira e temos que invocar o valor que a fogueira está a produzir, as cores que a fogueira está a produzir, então ali ativamos a imaginação” (2158-2162)
Superação Pessoal	P4: “Principais objetivos, na minha opinião é mostrar a todos eles que os limites no dia-a-dia que lhes são apresentados, os limites que lhes são apresentados e o que... de forma a protegê-los porque as instituições onde, estão as pessoas que lidam no dia-a-dia, de forma a protegê-los, colocam-lhes alguns limites, então eles interiorizam esses limites e não exploram tanto as suas capacidades, e no teatro isso é totalmente... desmanchado” (2279-2283); “mostrar-lhes que os limites que eles têm ideia, da idealização dos limites deles é desmanchar isso, que eles podem e conseguem ir mais longe conseguem muito mais do que do que acham. Através do teatro, da linguagem de criação de peças, através de linguagem, de exercícios corporais” (2288-2291)
Observações iniciais relativas a estados observados	
Contenção	P1: “é uma coisa que eu noto claramente, que é, no início das sessões as pessoas estão ah mais constrangidas, mais contidas” (1613-1614); “ao início estão muito desconfiados, muito contidos” (1621-1622); “no início não verbalizam nada” (1623) P2: “Uma pessoa...ah...no início, no início, mas mesmo há muito tempo atrás, não gostava, quer dizer participava, mas muito pouco à vontade” (1931-1932) P4: “É isso, é isso é, opa é incrível ver a transformação de pessoas que me chegam mais apreensivas ou por contacto” (2311-2312)
Ansiedade de desempenho	P1: “no início sei lá, aquilo que verbalizam mais são coisas tipo de, de ligadas à ansiedade de desempenho, medo de falhar, eu não sei tocar eu não sei fazer isto” (1623-1624)
Sedação	P1: “de sedação mais ou menos, deixei depois de sentir” (1791) P3: “Posso nomear coisas daqui como o que havia, ou seja (...) sedação” (2214)
Tranquilidade	P2: “Como é que são, ah são, são, (riso) são tão ...eu não notei nada de estranho de, algo de sublinhar ah...estão à espera das coisas, quem, quem costuma participar, tem...sim, estão à espera de pôr as coisas para começarmos, tranquilidade e interesse” (1830-1832)
Cansaço	P2: “Sim, vá porque ao início às vezes há sessões que no início de facto, às vezes os utentes chegam mais cansados e isso, ah às vezes de facto é verdade que eu encontro que estão quase a dormir” (1835-1836)
Resistência à participação	P3: “A forma como se inicia em geral há algumas resistências, ao princípio, havia mais antes, agora o grupo já tem treino, com treino tudo muda, mas algumas resistências, muitas vezes aquele “não” pra fazer algo, aquela coisa que vai tirar-nos da nossa zona do hábito e do... do quotidiano” (2044-2047); “É forte é... e então há corpos quotidianos, aquela mentalidade mais habituada naquele indivíduo que está ali forte, no início há sim” (2049-2050)
Dificuldade em sentir prazer	P3: “Posso nomear coisas daqui como o que havia, ou seja, dificuldade em sentir prazer pelas coisas em geral” (2213)

Expressão emocional diminuída	P3: “Posso nomear coisas daqui como o que havia, ou seja (...) expressão emocional diminuída” (2213)
Falta de motivação	P3: “Posso nomear coisas daqui como o que havia, ou seja (...) falta de motivação” (2213-2214)
Pouca atividade	P3: “Posso nomear coisas daqui como o que havia, ou seja (...) pouca atividade, pouco ativo” (2214) P4: “ou porque estão mais adormecidas, ou porque estão mais sob o efeito de algum medicamento, chegam mais em baixo, com menos energia” (2312-2313)
Movimentos lentos	P3: “Posso nomear coisas daqui como o que havia, ou seja (...) movimentos lentos” (2214)
Rigidez corporal	P3: “corpo rígido e duro, pronto assim mais ou menos assim como a situação anterior” (2215-2216)
Fragilidades grupais	P4: “Neste, no grupo de Alfama como existem micro grupos dentro de um grupo que apesar de tudo também é coeso na sua forma, mas existem alguns micro grupos, existem algumas rispas” (2268-2269); “No grupo de Alfama, ah é um bocadinho diferente porque existe sim entusiasmo da parte da maioria, na maioria, mas existe sempre um ou outro que está com uma ideia de que vou desistir do teatro (2299-2301); “como o A por exemplo, ou até a G da última vez que foi, que...também em relação com esta coisa de micro xispas com algumas pessoas que não estava a conseguir lidar de alguma forma, foi há duas sessões acho eu, que partilhou que antes gostava mais do teatro do que da pintura e que neste momento gostava mais...tinha mais vontade da pintura do que do teatro” (2301-2305)
Dificuldades Sociais	P4: “Ah então de Almada o E que fez de príncipe e uma das coisas que ele tinha muito era contato e mostrar-se a várias pessoas, o falar em público, o falar...era muito fechado, mesmo em cenas de improvisação, dentro dos exercícios era algo que ele tinha assim...encolhia-se um bocado, não tinha assim muito à vontade (2406-2409); “até momentos em que faltou a um ou dois ensaios porque a peça se estava a aproximar (...) se estava a aproximar, então ele começou a dar assim umas faltas de... por esta ansiedade toda em relação ao público que ele mostra” (2416-2417); “tem assim também um, uma dificuldade com... ou seja, tem um afastamento social, tem um... contacto com o outro também é algo muito...difícil para ela (...) A exposição também é algo muito difícil para ela” (2423-2425); “a A era muito fechada, era mesmo muito fechada, que se dava com uma pessoa mais próxima e com mais uma ou outra pessoa porque se dava com essa pessoa mais próxima” (2443-2445)
Benefícios das artes expressivas	
Expansividade	P1: “a musicoterapia depois quer dizer, tu percebes também, mas aquilo é uma coisa tão, às vezes tão libertadora” (1615-1616); “Basicamente é isso, sinto que estão muito mais disponíveis, estão muito mais à vontade” (1621) P3: “e a voz, a voz, a postura e a forma de mover-se e mexer, a voz muda, a voz está mais...é o treino vocal também, mas a voz, consigo ouvir melhor, há mais gestos também e pronto é isso” (2066-2068); “que realmente fez que a maneira de estar do corpo, a maneira de dizer, a expressão, a voz, se abra realmente ...sigam com ideias.” (2218-2219); “particularmente há dois casos que têm estas características de quase não haver palavras ou movimentos subtis que seja a partir daqui, para depois ser um grande vulcano de ideias, de vontade” (2121-2123) P4: “a A, a transformação que ela tem tido é incrível e a forma como entra meio adormecida também mas depois como sai no final, com uma expressão corporal muito mais aberta, muito mais feliz eu acho que sim.” (2318-2320); “também com trabalho nos ensaios dela de voz, a exposição da voz dela incrível, cenas de canto em que ela canta e improvisa, tanto na peça como neste novo processo agora ela já se meteu a cantar

	assim em duas ou três sessões e, é incrível uma voz super alta, também já tínhamos trabalhado esta voz então ela conseguiu tipo mesmo lançar a voz.” (2334-2335)
Satisfação	P1: “e tão aprazível e que causa tanta satisfação” (1616); “e senti que ele passou a ter muito prazer principalmente com a música, não descobriu agora, já tinha, mas era uma coisa que estava um bocado mirrada, um bocado fossilizada quase.” (1803-1805)
Confiança	P1: “ah que eles ficam muito mais disponíveis muito mais confiantes, pronto essas são as grandes diferenças que sinto sim.” (1616-1617) P3: “o que muda fundamentalmente em medidas assim mais convencionais é (...) autoconfiança obviamente” (2387); “a partir do momento em que estas pessoas começaram a (...) aprofundar, na personagem das peças especificamente isto trouxe (...) e uma autoconfiança.” (2519)
Expressividade	P1: “no final por exemplo verbalizam muito mais coisas” (1622) P2: “Ah, sim como eu disse eu vejo a diferença, vejo a diferença ah na capacidade expressiva, portanto, eu acho que esta é muito importante porque significa que realmente estão a desenvolver uma capacidade de entrar em contacto com zonas mais profundas de nós” (1841-1843) P3: “Ou seja, o fruto de passar pelo esforço e transcender dá aquela ideia de esforço, aquela ideia, aquela coisa que me puxa, se não, há mais disponibilidade e abertura e em termos emocionais é alegria.” (2059-2061) P4: “saem (...) muito mais... consciente de alguma forma da sua felicidade, em contacto com a sua felicidade, não consciente, em contacto com a sua parte mais feliz eu acho.” (2335-2336)
Empoderamento	P1: “e no final saem dali, sei lá, sinto que saem mais ricos, não é? Sinto que saem.... Eh nós fizemos isto que engraçado, como é que é possível, muita bom e tal, e não sei quê. Muitas vezes até dizem assim, o professor é muita bom. Não, não, não sou eu que sou bom, ouçam são vocês, são vocês.” (1625-1628) P2: “E os que costumam participar nas sessões, que é uma situação ah que normalmente, finalmente alguém reconhece os valores. E isto, isto é para todos, porque quando há uma exposição todos são (imperceptível) mas neste caso desse mesmo, das caras diferentes, que, que uma íntima...via felicidade.” (1907-1908)
Sentimento de unidade	P1: “Epá eu acho que tem, acho que é importantíssimo e...e posso dizer-te aquilo, aquilo que me ajuda a dizer que é importantíssimo, é o seguinte, vou dar-te um exemplo (...) há um doente esquizofrénico medicado como é óbvio, mas que ah nas sessões, não só nas sessões do (nome da instituição) mas também na escola, ah me disse uma coisa muito engraçada, que foi, ao final de uma série de sessões, nós temos vários a tocar, ou seja, são vários instrumentos e várias pessoas a fazerem coisas diferentes e, e no final de uma das sessões ele disse-me: eu sinto que a música que nós fazemos aqui, apesar de serem imensos elementos e imensos instrumentos a fazerem coisas diferentes, eu sinto isto como uma coisa, como uma unidade. Ou seja, sinto isto como, como se fosse só uma pessoa, uma só pessoa a tocar, esta composição é tão forte que parece que é só uma, parece que é uma coisa, pronto.” (1632-1644)
Efeitos na identidade	P1: “E isto é muito engraçado, num doente esquizofrénico em que tem um bocado a ideia da sua identidade como uma coisa fragmentada e, e, e pronto a sua identidade é assim meio dispersa, eu acho muito engraçado ele dizer isto, sentir isto como uma unidade, acho mesmo engraçado.” (1644-1647)
Estabelecimento de regras e limites	P1: “Assim das coisas mais importantes que eu sinto que é muito bom, em relação a outras coisas, sei lá, a música permite fazer tanta coisa porque permite por exemplo, com doentes mentais definir regras, às vezes são importantes as regras, não é?” (1649-1651)
Aprendizagens adaptativas	P1: “São importantes por exemplo, a adequação com que se tá na numa situação qualquer e isso é importantíssimo na música, se nós não tivermos, se não tivermos um

	desempenho adequado é impossível fazer qualquer coisa e isso são aprendizagens que eles se calhar eles, isto na doença mental que eles a vários níveis, em termos de horários, em termos do seu desempenho, em termos daquilo que fazem, da, do seu papel pronto tudo isso, e acho que são pequenas aprendizagens que se fazem ah, que são importantíssimas na doença mental.” (1916-1922)
Motricidade	<p>P1: “eu acho que a musicoterapia aqui é fundamental, porquê? Porque obriga a que as pessoas façam, mesmo que sejam pequenos movimentos, que tenham ali um movimento do ponto de vista da motricidade, que mexam os braços que mexam as pernas, que cantem que façam coisas desse género e portanto, nesse aspeto em termos da medicação acho fundamental que este tipo de exercícios, que são pequenas ginásticas” (1674-1678)</p> <p>P3: “ao final das sessões o que há é ... leveza, por uma parte, a nível do corpo é muito visível, há outros corpos há outras corporalidades é, desde o mais visível da postura” (2056-2057); “e a voz, a voz, a postura e a forma de mover-se e mexer, a voz muda, a voz está mais...é o treino vocal também, mas a voz, consigo ouvir melhor, há mais gestos também e pronto é isso” (2066-2068)</p> <p>P4: “é algo notório no corpo deles na atenção deles, na predisposição deles, que eles apresentam e é incrível ver essa transformação porque mesmo tomando no dia de, da sessão de teatro eles entram de uma forma e saem de outra totalmente diferente e é isto, entram de uma forma, falo corporalmente que é a cena mais visível, porque o resto é um bocado mais subjetivo e um bocadinho mais de, interpretação subjetiva ah saem com o corpo, entram com o corpo muito fechado e saem com o corpo muito mais aberto, muito mais desperto” (2328-2334)</p>
Desenvolvimento de processos cognitivos	<p>P1: “e não são só ginásticas físicas, de motricidade, são também mentais porque é preciso uma grande orientação, às vezes é preciso tar muito concentrado em que estão, relativamente ao tempo ou à forma como eles põem os, como eles tocam o instrumento e isso exige também do ponto de vista cognitivo uma grande, uma grande elasticidade e acho que isso é muito bom, porque se isso não existir aquilo embrutece, portanto é importantíssimo.” (1678-1683)</p>
Normalização da doença mental	<p>P1: “esta articulação, e este contacto com, com os doentes e porque, repara, eles (alunos da escola) olhavam para os doentes do (nome da instituição) e diziam: o que é isto? São de facto estranhos, não é? Eles são... e depois quer dizer essa barreira desapareceu completamente e tornaram-se assim muito amigos, muito afetuosos uns com os outros e isso foi, foi muito giro. É engraçado. (1706-1710)</p> <p>P2: “E que a doenças, são, não são ...não fazem parte de nós, essa parte mais verdadeira.” (1977); “E acho que eles estão mesmo a sentir isso.” (1979); “Estamos lá, juntos e eles estão mesmo a sentir isto, que é isso que eu tento transmitir e eles percebem porque é uma experiência deles e minha, que estamos a partilhar.” (1981-1982); “Portanto, estão a ultrapassar os preconceitos de tudo, sente-se mesmo que sentem outro mundo, o mundo da arte, isso é importante, nada mais da parte da doença, são valorizados, acho que faz elevar o (imperceptível).” (1990-1992)</p> <p>P3: “de alguma forma o fundamental, eu acho que a principal mudança, tem a ver com a imagem de si próprio e a maneira de estar ligado aos outros...diminui profundamente o medo de ser julgados” (2082-2084)</p>
Motivação	<p>P1: “isto facilmente pode ser confundido com a pessoa ser tímida ou uma coisa desse género, mas eu sentia essa pessoa com grande desinteresse e uma grande indiferença, que é o que tu tens aqui. Nesse aspeto eu, por exemplo esse caso que para o fim, ah pro fim não, mas sei lá ao fim de duas três sessões ele tava motivadíssimo com estas cenas, nunca faltou foi sempre às sessões foi sempre motivado e ao início eu não sentia nada disso.” (1773-1778); “em relação há falta de objetivos senti claramente que ele ficou tão, tão embrenhado nesta, nesta cena da escola, que todos os dias trazia-me uma música</p>

	<p>feita e portanto tinha esse trabalho e andava a fazer, a recuperar uma série de músicas que já não se lembrava e tudo mais, e portanto em termos de falta de objetivos foi uma coisa que claramente mudou porque sinto que talvez não tivesse, ah a motivação, sentia uma motivação.” (1783-1787)</p> <p>P2: “portanto o que eu posso dizer é, ao longo do tempo eu posso ver o interesse, o que é que acontece desde o início, que já foi a algum tempo, mesmo ao final, não das sessões mas mesmo do curso. E sim eu desde sempre noto um interesse, um interesse maior e é fundamental para ultrapassar os problemas (imperceptível) medicamentos.” (1880-1885); “Ah... Como...continuando a dormir, a fazer outra coisa e tal, e ao longo de tempo, ao longo do tempo a situação mudou completamente, agora fica uma pessoa mais, mais interessada (...) e estes últimos meses foi assim...foi o contrário, continuava a quer fazer mais um, mais um, mais um. E isto é fantástico, porque isto é uma pessoa das mais...que eu achava que não se iria interessar pela pintura e pelo desenho é isso.” (1934-1943)</p>
Vitalidade	<p>P2: “e no final não, no final é tudo completamente diferente com bastante dinamismo e alegria.” (1837)</p> <p>P3: “ao final das sessões o que há é (...) até a nível, vou dizer com este conceito porque não sei outro, a nível emocional, eu podia dizer a nível de vibração, o que mais forte é entusiasmo, alegria e mais energia.” (2057-2059); “na minha experiência é que ficam mais alegres depois das experiências com elas e eles, e vejo isso neles e nelas e também isso, entusiasmo, qualquer coisa que protejam em relação às próximas músicas que vamos a preparar, as próximas peças, as novas ideias e maior autoconfiança” (2063-2065); “a partir do momento em que estas pessoas começaram a ter um, desenvolveram e começaram a aprofundar, na personagem das peças especificamente isto trouxe um entusiasmo” (2216-2218)</p> <p>P4: “depois do teatro saem de lá...vou brincar um bocadinho mas é isto, parece que têm uma vontade de viver o mundo lá fora incrível ...muito felizes, com um sorriso na cara” (2313-2315); “mais ativa e dinâmica, agora tou aqui a ver o pouco ativo ou dinâmico, muito mais dinâmica ah em todo o tipo de exercícios, em cada ensaio ela tenta fazer mais, corresponder mais ao que é pedido em cada exercício” (2462-2464)</p>
Relação interno e externo	<p>P2: “do início ao final há uma diferença porque, a atividade é realmente uma atividade que tem a ver com algo, com algo de interno” (1866-1868)</p>
Auto valorização	<p>P3: “É importante o que tenho para dizer, os outros querem ouvir o que eu tenho para cantar, posso dançar com outros porque agora posso dançar, isto às vezes pode soar como uma idealização que acontece, mas eu acho que acontece realmente.” (2088-2091)</p>
Autoestima	<p>P3: “mas pronto, o que muda fundamentalmente em medidas assim mais convencionais é, aumenta a autoestima, para dizer assim com conceitos ligados a estas coisas” (2093-2095)</p> <p>P4: “ver a evolução desta pessoa foi... foi incrível (...) como é que esta pessoa que era tão introvertida, foi das que acusou mais pressão sobre a peça (...) e depois vê-lo a chegar à peça e vê-lo a fazer (...) autoestima, o sentir-se bem a fazê-lo, contactar com o ter capacidade para fazê-lo e contactar com o, a felicidade e a liberdade para fazer mais.” (2412-2420); “acho que a sua autoestima tem assim uma evolução e vai tendo aos poucos e vais tendo, desde que eu a conheço até agora ela já se expõe muito mais, já tem muita confiança a fazê-lo.” (2458-2460)</p>
Interação Social	<p>P3: “(...) e principalmente a maneira de estar em relação, acho que cria laços e um sentido de comunidade que esta prática assim tem como características, fundamental” (2096-2097)</p> <p>P4: “da G por exemplo com a T com a AM ela hoje até partilhou e tudo que estava a fazer esse processo que era muito difícil para ela, mas que está muito contente que todos são precisos no grupo de teatro mesmo aquelas pessoas que ela não se sente bem” (2271-</p>

	2274); “Ah... já, já há uma preocupação constante com estas pessoas, o que é que estas pessoas estão a sentir, há sempre esta atenção e não é algo de um dia, ou seja, este afastamento social eu acho que foi das coisas que mais evolui nela, foi uma aproximação social e fazer amigos, uma coisa deste género” (2455-2457)
Relação mente/corpo	P3: “Sim, a partir de algo básico como é estar em pé e fazer mobilidade articular, começar por fazer mobilidade articular...enquanto estamos a queimar na fogueira que imaginamos as nossas emoções negativas, aquela coisa que queres deixar na fogueira não necessariamente emoções” (2139-2141); “quem estava sentado com a cabeça para baixo e sem vontade de fazer algo é ...fica em pé, queima aquilo que faz e puxa para baixo, integrando o corpo, o corpo acorda, e imediatamente o corpo já fica alerta e ativo para continuar a mexer e a partir daí dançar ou cantar, ou as duas coisas ao mesmo tempo e pronto, acontece a mesma coisa com aquilo que está a bloquear, aquelas ideias de não posso, não quero, não sinto vontade, estou cansado” (2146-2151)
Desenvolvimento de capacidade relacionais	P3: “o momento que mais me marcou foi quando estávamos perto do momento de estreia das peças (...) onde eu me vi em stress, a pensar em figurinos, música é muitas coisas e de repente era como muito maior do que eu achava que era, que podiam fazer desde aquele papel (...) tudo o que eu até aquele momento tinha manifestado aos atores e atrizes para trabalhar em termos de concentração, serenidade, atenção, de disfrutar, de lembrar sempre que estamos a brincar, sem la mente, todas aquelas coisas que eu tinha transmitido que eu sempre tento praticar e transmitir nas sessões naquele momento de stress eu comecei, isto começou a crescer em mim e foram eles e elas que me lembraram disso... a maioria quando reconhecia isto (...) ali foram eles que encarregados de lembrar a mim o que eu havia estado a expressar antes.” (2185-2198)
Potencial terapêutico	P3: “Sim, eu acho que (pausa) o teatro particularmente em relação à saúde mental é por si, ainda que não tenha o objetivo, o teatro em si é terapêutico para o ser humano que faz, todo sem exceção, diagnosticados e não diagnosticados com alguma questão de saúde mental” (2236-2239)
Coesão grupal	P4: “já é um fruto desse trabalho que está a ser feito no teatro que é a união, uma união mais grupal, uma união...não só individualizada mas numa cena mais do todo.” (2274-2275)
Uso de Psicofármacos	
Efeitos Secundários observados nos utentes	<p>P1: “Ah, eu acho que uma grande parte da medicação que eles tomam, acho não, sei, ah é pela patologia, a maior parte da patologia que eles têm, a maior parte da medicação são, são quer dizer, não são ansiolíticos, mas são medicamentos que os deixam muito prostrados e que os deixam com, às vezes com pouca energia, para ficarem mais calmos e tudo mais. Ah e... eu acho que é muito fácil estes doentes depois se tornarem preguiçosos, sem ser, sem estar a ser preconceituoso, isto cria uma certa, lassidão, não é? Cria uma certa, a pessoa fica um bocado inativa” (1668-1674)</p> <p>P2: “Ah... ou seja, o que é que posso dizer... eu não sou profissional de saúde nem sei, não posso dizer quando tomam, quanto, mas o que, o que foi mesmo dito por todos os utentes, que todos eles costumavam dormir durante o tempo todo” (1862-1865)</p> <p>P3: “Ok...o que vejo é ...a medicação de alguma maneira adormece, adormece funções e adormece o corpo, fica, fica... isto é desde a minha observação, mas do que eu vejo é que a medicação puxa o corpo pra o sedentarismo, pra...isto é, pra ficar quieto, imóvel e a mente também” (2119-2121)</p>
Benefício das atividades artísticas face à medicação	P2: “mas há alguém que continuava a dormir o tempo todo quando não havia sessões de pintura, também ...ou seja, às vezes há alguém que não para durante duas horas, isto é uma diferença enorme e...é isso e do início ao final há uma diferença porque, a atividade é realmente uma atividade que tem a ver com algo, com algo de interno, assim...assim... isso é importante” (1864-1868)

	<p>P3: “e o que eu acho que acontece é ... com estas práticas em relação com (...) com a medicação é que todas aquelas funções tanto físicas, aquelas funções psicofísicas que são desde a minha observação adormecidas ou bloqueadas ou silenciadas ou negadas de alguma maneira, este trabalho vai procurar puxar na outra direção, portanto o fato de ser uma força na direção oposta trás um equilíbrio, o equilíbrio fisicamente é isso, duas forças opostas a puxar de um lado para o outro não é? E que acho que acontece isso, que é puxa por reativar e por vitalizar aquilo, e por dar consciência que aquilo também está adormecido. Então o que eu acho que acontece é nesse puxar para ativar e vitalizar e para reconectar o que também fica desligado ou separado da experiência do corpo com os pensamentos, pronto... o que faz o treino é equilibrar, o que faz é puxar para que aqueles efeitos de adormecimento acordarem, tanto a nível da atenção, como do pensamento, da imaginação e liberdade do corpo, que na verdade estão sempre ligados.” (2122-2133); “então aqui temos as três dimensões, temos a dimensão da ficção, que é o componente da imaginação do teatro que é a fogueira, temos a relação com o que a mente está a criar, os pensamentos, ideias, daquilo eu nós queremos deixar queimar na fogueira, e ao mesmo tempo que queimamos, deixamos com todo o corpo comprometido que está a mexer para queimar na fogueira, então ali está o corpo.” (2142-2145)</p> <p>P4: “(...) sabendo que todos tomam medicação de algum tipo, onde se nota mais a diferença é nos que tomam as medicações também mais pesadas e isso é engraçado também, acho. Para mim, pelo menos é engraçado porque não tenho assim tanto contacto com isso... (pausa) porque é isso, vê-se mesmo, a medicação como é tão forte em algumas pessoas vê-se um agravamento muito grande, muito drástico em comparação com outras ah então também se vê mais impacto deste tipo de exercícios, nestas pessoas, sim.” (2343-2348)</p>
--	---

Grupo: Técnicos fixos da instituição

Artes Expressivas na instituição				
<p>P1: “acho que são atividades bastante importantes para eles, ah, por um lado muitas das coisas que nós aqui fazemos em termos artísticos, podíamos ter enveredado por várias áreas artísticas mas escolhemos estas, a pintura, o teatro, ah aqui no fórum não temos música mas é também um dos interesses deles ah porque são as atividades que eles demonstram à partida interesse e que nos inquiridos que nós vamos fazendo eles referem como sendo coisas que gostavam de fazer.” (2494-2499); “ah eles acabam por dar bastante importância a essas atividades, aproveitar muito e às vezes até por aprenderem, por aprenderem mais com outras pessoas, ou por reterem não o...por reterem mais as aprendizagens” (2519-2521)</p> <p>P3: “Sim, ah em relação a estas atividades não particularizando cada uma delas mas no geral, quer no teatro, quer na pintura, quer na música, primeiro é fundamental que só participa quem quer” (2649-2650); “É importante, por exemplo nestas evoluções, não são sentidas num mês nem dois nem três, às vezes em anos, nós sentimos isto em anos, não é? E das três expressões juntas, nós começamos com a pintura e o teatro mais ou menos ao mesmo tempo, a música veio agora mais recentemente, houve períodos em que não tivemos nem a pintura nem o teatro e sentíamos, eles próprios sentiam, eles próprios até... tínhamos muito receito depois quando viesse novamente reorganizar-se o grupo” (2738-2743); “felizmente agora nos últimos tempos tem havido esta continuidade que é fundamental, mas estas evoluções veem-se continuamente, não é? É preciso alguns anos para se verificar mas depende de caso para caso, não é? Há uns que dão mais e acabam por ter resultados mais rápidos que outros.” (2746-2749)</p>				
Observações iniciais relativas a estados observados				
P2: “mas acho que a parte, que esta parte foi super importante...ah essa utente entrou para nós com muitas dificuldades motoras, com muita impulsividade no discurso, estava constantemente a interromper e a quer falar, de forma	repetida	as	mesmas	coisas”
(2609-2612)				

P3: “(...) uma grande questão deles é falta de motivação, é falta de interesse (...)” (2651-2652); “Olha mudanças mais significativas, por exemplo pessoas que não conseguiam enfrentar o público e depois é confrontarem-se com essa situação, né? Que conseguem e que de ano para ano incluindo nas apresentações, estou a lembrar-me das apresentações de teatro, ah de música ainda não tivemos nenhuma apresentação pública, mas a nível da pintura as exposições, não é? Ao início não quero dar o meu trabalho, não quero que ninguém veja e agora já é tudo muito natural, muito normal verem os trabalhos deles, dos colegas e perceberem o porquê desta exposição.” (2688-2694); “Estou a pensar numa pessoa que teve muita resistência em entrar nestas atividades, mas com todo este trabalho que fomos fazendo e da própria também” (2710-2711); “a parte do afastamento social, esta pessoa em atividades de, de festas da (nome da instituição), onde estão todos, estamos nós, mais o fórum gaivota, os técnicos, estamos todos juntos, familiares, não vinha, tinha uma grande dificuldade em enfrentar todas estas pessoas” (2715-2718); “Esta expressão emocional estava diminuída sem dúvida, ah, pronto a parte do corpo, esta pessoa quando entrou para a (nome da instituição) e não só através desta três áreas expressivas, mas a psicomotricidade e o desporto, evitava o contato, ninguém podia tocar no corpo, no ombro, no tocar, no chamado toque havia um grito, disparava logo num grito, havia um grande afastamento (2724-2728)

Benefícios das Artes Expressivas

Satisfação	P1: “Depois há medida que vão já tendo os ateliers e que já participaram, vão vendo alguns resultados e isso também é bastante gratificante, eles expressam como bastante gratificante e vai aumentar a autoestima, ah e a sensação de fazerem coisas, não é? (2499-2501); “Satisfação pessoal, o sentirem que tão aqui a fazer atividades bastante orientadas e é uma coisa que nós sentimos, não só com as atividades artísticas, mas também noutras atividades que às vezes propomos atividades feitas com outros técnicos que não da equipa fixa do fórum” (2516-2518)
Empoderamento	P1: “Até porque depois o trabalho também é exposto ao público com as sessões abertas com as exposições e há esse retorno que eles se valorizam.” (2502-2503); “Tem um impacto positivo, não é? Pelo <i>empowerment</i> ” (2511); “ali o gosto pessoal com que ficam por se sentirem úteis e a fazer uma coisa produtiva.” (2521-2522) P2: “ (...) deles perceberem, Ah ok afinal consigo fazer” (2575); “Ver a pessoa sentir que está a fazer um produto e no final ver esse produto, sem dúvidas que vai trabalhar aspetos que no âmbito da saúde mental quando há algum problema, poderem estar afetados” (2638-2639) P3: “dás-lhes a ver que conseguem fazer, que conseguem experimentar coisas novas, isto é muito importante, a maior parte deles são muito inflexíveis, não é? Devido à patologia, e têm o medo de fazer ou medo do desconhecido e que funcionam só daquela forma.” (2674-2677); “O reconhecimento do público perante eles, quer nas exposições, não é? Que há sempre uma palavra quer de nós técnicos, familiares pessoas da comunidade que vão ver e que dão uma palavra, não é? Que fez bem e que está bem feito, isto é um reconhecimento que depois se implica-se na saúde mental deles” (2694-2697)
Expressividade	P1: “É principalmente por aí e também a própria parte expressiva e todo o processo, e eles encontrarem uma forma de se expressarem, não é? Porque também é uma dificuldade nesta população e usando as artes como objetivo mais terapêutico ou arte pela arte...ah... acaba sempre por ser uma forma que eles encontram de puder expressar ideias, sentimentos e isso é bom, porem cá para fora de alguma maneira.” (2505-2509); “É uma pessoa que fala muito pouco, portanto aqui o desenho e a pintura podem ajudar nessa, nessa parte” (2537-2538); “Acho que é extremamente importante lá está, é uma forma de, são uma forma de expressão não é? Pelo menos neste grupo não temos ninguém que demostre essa vontade de ser um artista profissional mas sim como uma atividade de ocupação de tempos livres, e com desenvolvimento desse gosto pessoal, mas seja de forma profissional ou de forma mais amadora, as artes são aqui uma forma ótima de expressarmos, de mostrarmos ao mundo o que vai cá dentro” (2547-2552)

	<p>P2: “A nível do teatro, como o teatro que é realizado é muito no âmbito do terapêutico, também é importante porque eles acabam por estar a representar uma personagem mas muitas vezes aquela personagem é uma exteriorização de alguns aspetos neles que estão muitas vezes fechados, e precisam de ser explorados e isso também é super importante depois nota-se mudanças em alguns deles, tornam-se mais expansivos, mais comunicativos, interativos uns com os outros e connosco próprios” (2591-2597)</p> <p>P3: “Durante a atividade, pronto pensado mais no teatro fazem mais exercícios em porta fechada, mais do que a pintura e a música, não é? Que é mais expressiva” (2664-2665); “houve aqui uma coisa que talvez tivesse ajudado também, que uma alteração da vida que saiu da casa de família para integrar uma residência, não é nossa, é outra instituição parceira, isto também houve aqui algumas alterações mas estas atividades expressivas contribuíram bastante, para expressar os sentimentos e emoções sem dúvida” (2712-2715); “estas expressões ajudaram (...) expressar emoções, quer expressar emoções connosco técnicos quer em grupo” (2721)</p>
Auto valorização	P1: “Tem um impacto positivo, não é? (...), pela auto valorização” (2511)
Autoestima	<p>P1: “Tem um impacto positivo, não é? (...), aumento da autoestima” (2511-2512)</p> <p>P2: “Tudo aquilo que se tem como objetivo trabalhar nestas atividades automaticamente acaba por ter impacto positivo, por exemplo na autoestima de alguns que estão constantemente com aquela ideia de que não sei fazer nada, não consigo fazer nada e nota-se que realmente depois deles perceberem, Ah ok afinal consigo fazer, que há algumas mudanças” (2572-2573); “aquela questão da autoestima, eles vão sentido aos bocadinhos que conseguem fazer melhor automaticamente também vão-se sentindo melhor e isso sem dúvida alguma que tem uma interferência positiva na sua saúde mental.” (2589-2891)</p> <p>P3: “melhoram a autoestima porque apercebem-se que afinal conseguem desenvolver coisas que nem sabiam que conseguiriam, não é? Ou viam outros fazer e pensariam nunca fazer e afinal conseguem fazer igual” (2666-2669); “Tem todo o impacto por isso mesmo, aumenta a autoestima, dá-lhes a ver que conseguem fazer” (2674-2675); “se implica-se na saúde mental deles, a autoestima é mais que evidente e a força para continuar a fazer.” (3024-3025); “ah aumentou a autoestima, não conseguia enfrentar...logo que teve que fazer uma apresentação de teatro teve...eu sei o que foi difícil naquela apresentação e correu bem e a partir daí isto foi galopando, foi sempre para a frente (2697-2698)</p>
Vitalidade	<p>P1: “Penso aqui numa pessoa em particular, nesta questão do pouco ativo pouco dinâmico ah, as sessões de pintura principalmente, no teatro isso não acontece tanto mas também acontece, pronto é assim uma pessoa que passa grande parte das atividades, facilmente adormece, está desinteressado e quando é desenho e pintura, está ali a 100% se for preciso as duas horas interessado, a participar e concentrado, acordado, desperto, com grande... não é?” (2531-2535)</p> <p>P2: “Ah sim, basicamente é isso acabam por se tornar mais ativos, ah participam mais, a adesão vai aumentando progressivamente por isso acaba, acaba por ter uma boa influência na saúde mental.” (2577-2579); “ah acaba por ter uma participação muito mais ativa nas sessões ah mais energia (...)” (2626-2627)</p>
Motivação	P1: “Motivado, com, não com desinteresse geral, exatamente o oposto, talvez não geral mas focado naquilo ah e a tentar melhorar e a aproveitar as coisas” (2536-2537); “é a atividade que essa pessoa está ativa, a cumprir os objetivos da atividade do princípio ao fim e com vontade e empenho” (2539-2540); “Acho que é extremamente importante lá está, é uma forma (...) de fazermos algum objetivo e isso é positivo para a saúde mental (2552)

	P2: “ah acaba por ter uma participação muito mais ativa nas sessões ah mais energia, portanto, ah consegue permanecer bastante tempo nas tarefas, humm, mostra sempre muita motivação” (2626-2628)
Desenvolvimento de processos cognitivos	P1: “Acho que é extremamente importante lá está, é uma forma (...) ou de nos concentrarmos (2552) P2: “e apesar de ter comprometimento cognitivo, pronto já é mesmo uma característica dela, ah nota-se que tem vindo a melhorar também esta capacidade de pensar aquilo que está a fazer e de fazê-lo com sentido, um bocadinho, associado à questão da criatividade” (2628-2631)
Potencial Terapêutico	P1: “tanto nesta população com doença crónica como para a saúde mental de todas as pessoas em geral, toda a gente devia abraçar alguma forma de expressão artística para desanuviar, para ocupar tempos livres, para melhorar a sua saúde mental e se calhar nestes tempos que correm, deviam haver mais projetos nesta, a apelar aqui à participação das pessoas na vida artística.” (2553-2557) P2: “ah ...nível de importância...(pausa)...sim basicamente é isso e por exemplo, pensando nas várias atividades que nós temos, talvez aquela em que se sintam mais isso é no teatro. E para muitos deles realmente é super terapêutico ah estarem no teatro e fazerem e terem esse tipo de experiências.” (2568-2570); “é uma forma muito muito interessante e prática digamos assim, de trabalhar aquilo que é a criatividade, a autoestima, o sentimento de ser capaz, as relações com os outros, é sem dúvida alguma uma mais-valia” (2640-2642)
Interação Social	P2: “há algumas mudanças, também na interação com os colegas, porque nestas atividades acabam por interagir mais uns com os outros e isso também é positivo.” (2575-2577); “ah é uma pessoa que se calhar e alguns destes aspetos ainda terão de ser moldados mas a nível social também tem demonstrado várias melhorias na interação com os outros” (2618-2620) P3: “e estas expressões ajudaram porque depois na sequência houve uma festa, que houve resistência da parte dela em vir, experimentou já estava aberta, recetiva, correu tudo bem e a partir de então esta pessoa está completamente diferente nesta parte, afastamento social” (2718-2720)
Desenvolvimento da Motricidade	P2: “Ah mesmo a nível técnico vai-se notando melhorias a nível da própria motricidade fina” (2588); “à medida que foi feita, sendo feita uma, uma intervenção sem dúvida alguma é notado uma evolução fantástica, por exemplo ah a nível da pintura acredito que o facto de ela pegar no pincel e começar a desenhar tenha melhorado muito as questões relativas à motricidade, que no início notava-se que era muito lenta e agora é tudo muito mais fluido” (2612-2615); “esta utente por exemplo ah demorava imenso tempo a descer das escadas agora desce com muito mais rapidez” (2950-2951)
Desenvolvimento de processos criativos	P2: “e mesmo os desenhos nota-se que há mais criatividade, que as coisas já saem mais por si é extremamente interessante” (2625-2626)
Competências Comunicacionais	P2: “(...) tornam-se mais expansivos, mais comunicativos, interativos uns com os outros e connosco próprios” (2596-2597) P3: “E o que nós sentimos, ao longo dos anos, não num ano mas ao longo destes anos todos é que estas atividades têm contribuído bastante a nível da comunicação” (2660-2662); “Melhoram a comunicação” (2666)
Coesão Grupal	P3: “(...) têm contribuído (...) a nível da coesão do grupo porque normalmente são sempre os mesmos utentes sempre que participam e acaba por ter aquele elo comum, não é? (2662-2664); “e as coisas foram muito fáceis como o grupo já estava coeso, eles próprios iam perguntando quando é que vem o teatro e a pintura e as coisas foram, foram fluindo. Se calhar antes de haver essas expressões não havia tanta coesão do grupo, era mais difícil outra vez reatar um novo grupo para a atividade” (2743-2746)

Superação Pessoal	P3: “conseguem superar, isto é fundamental, é isto que nós lutamos mais, quando eles nos relatam, fiz isto fiz aquilo, consegui fazer, comunicar, as relações que vemos que estabelecem no grupo que nos trazem cá para fora ah isto é muito importante no processo de reabilitação deles.” (2669-2672); “e hoje em dia isso não se verifica, começou-se a não verificar no grupo, no grupo de expressão, estou a pensar no teatro, começou a aceitar e passou do grupo do teatro para cá fora, a todas as atividades, sim, estou a pensar nisto e pronto eu apanhei deste o início, deste o início foi uma grande grande evolução” (2728-2731)
Gestão de competências gerais	P3: “O que é que nós verificamos com estas atividades? Além de eles se descobrirem nesta nova forma de estar e fazer também os horários, porque num ano funciona à segunda e eles estão habituados aquela segunda, e não pode fugir, noutra ano muda, portanto eles têm muita resistência à mudança de horários mas depois também se vai trabalhando isto.” (2677-2680); “E depois isto alarga-se para outras coisas nas vidas deles, não é? E vai-se trabalhando esta inflexibilidade ... Os horários e tudo aquilo que se trabalha nestas expressões.” (2681-2683); “não foi só esta área mas também as artes expressivas contribuíram de certeza para esta adaptação na integração numa resposta residencial, de certeza porque pessoas novas, situações novas, a adaptação de início e tudo isto contribuiu não tenho a mais pequena dúvida, que tudo isto junto contribuiu também para esta adaptação” (2732-2735)